అందరికి ఆయుర్వేదం వారి వెబ్ సైట్

www.andarikiayurvedam.in



గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
05-01-2008 శనివారము	8 ఇంక్లైన్ కాలనీ గోదావరి ఖని	కమ్యూనిటీ హాల్	శ్రీ యం. చుక్కా రావు & 9347393362 శ్రీ బి. శంకర్ & 9849550600	శ్రీ పి. దుర్గయ్య & 9989042845 శ్రీ యన్. రాంరెడ్డి & 9394322817 శ్రీ జి. మురళి & 08728 250558
06-1-2008 ఆదివారము	మంచిర్యాల ఆదిలాబాద్ జిల్లా	గౌతమ బుద్ధ విద్యానికేతన్ లక్ష్మీ టాకీస్ దగ్గర	జె.సి.ఐ. మాంచిర్యాల గరిమిల్లా ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ వి. శశిధర్ & 9866359333, 08736 251614 (స్కూల్)
12-1-2008 2వ శనివారం	గోదావరి ఖని కరీంనగర్ జిల్లా	శ్రీ శ్రీ శ్రీ మళయాళ స్వామి గీతాశ్రమము (కమ్యూనిటి హాల్ వెనుక)	వికాస జీవన సమాజం ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ ఎ. సమ్మయ్య & 9247823360 శ్రీ బి. చంద్రమౌళి & 9290862651
~~13-1-2008 ఆదివారం~~	~~నిజమాబాద్ పట్టణము~~	శిబిరం రద్దు చేయబడింది గమనించగలరు.		
19-1-2008 శనివారము	కర్నూలు పట్టణము	విజ్ఞాన మందిర్ కళ్యాణమంటపం 'బి'క్యాంప్	సమయం మ॥ 2 గం॥ నుండి సా 6గం॥	శ్రీ జి. అశాలక్ష్మి &9441486928
20-1-2008 ఆదివారము	ఆళ్ళగడ్డ కర్నూలు	శ్రీరాఘవేంద్ర పబ్లిక్ స్కూల్ సత్రం వీధి	శ్రీ చీకటి వెంకట సుబ్బయ్య &9949085709, 9247836374	డా॥ కె.ఆర్.వి. వసంతరాయుడు &9440944266 డా॥ సీతాకళ్యాణి & 9396586035
24-1-2008 గురువారము	హైదరాబాద్ కూకట్‌పల్లి హౌసింగ్ బోర్డు	యోగ విజ్ఞాన కేంద్రం, ఎం.ఐ.జి. 13, రోడ్డునెంబరు 1, కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ	సమయం సా॥ 4 గం॥ నుండి రా. 8గం॥	శ్రీ జగన్ గురూజీ &9441070490 శ్రీ టి.వి. సుబ్బారావు &9246523172
26-1-2008 శనివారము	మాచర్ల గుంటూరు జిల్లా	కోదండ రామాలయం	రోటరీ క్లబ్ వారి ఆధ్వర్యంలో మాచర్ల శాఖ	శ్రీ సిద్ధం రాజు, ప్రెసిడెంట్ &9849710526 శ్రీ పి. బాలగురువయ్య, సెక్రటరీ &00000
27-1-2008 ఆదివారము	మిర్యాల గూడ నల్గొండ జిల్లా	ఆర్యసమాజ్, తహసిల్దారు ఆఫీసు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మిర్యాలగూడ శాఖ	శ్రీమతి బద్రి రేణుక &9948149545 శ్రీ బద్రి కన్నప్ప &9848074575
02-2-2008 శనివారము	ధర్మవరం అనంతపురం జిల్లా	బలిజ కళ్యాణ మంటపం	శ్రీ అన్నమయ్య సేవా మండలి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ మామిళ్ళ శ్రీనివాసులు &9246867848, 9247269793 శ్రీ ప్రసన్నకుమార్ & 9290571933
03-2-2008 ఆదివారము	అనంతపురం పట్టణము	పోలీస్ వెల్‌ఫేర్ కాంప్లెక్స్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అనంతపురం శాఖ	శ్రీ ఎ. ప్రసాద్ & 9440957032 శ్రీ పద్మాకర్ రెడ్డి & 9440796825
09-2-2008 2వ శనివారము	హుజూరాబాద్ కరీంనగర్ జిల్లా	శ్రీ వాసవి కళ్యాణ మంటపం, జమ్మికుంట రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హుజూరాబాద్ శాఖ	శ్రీ యం. చలపతి రావు & 9966773716 శ్రీ యం. మూర్తి & 9849481672
10-2-2008 ఆదివారము	జమ్మికుంట కరీంనగర్ జిల్లా	జిల్లాపరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల - పద్మశాలి వీధి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జమ్మికుంట శాఖ	శ్రీ కె. ఆంజనేయులు & 9989752004 శ్రీ సురేష్ & 9290443293
16-2-2008 శనివారము	నెలమూరు పెనుమంట్ర మం॥ ప.గో. జిల్లా	రామాలయం వద్ద	శ్రీ యన్. సత్యనారాయణ రాజు & 9347715925 కుమారి వై. గీత & 9949533437	శ్రీ కోయపోతురాజు, ఎం.పి.టి.సి., & 9849118749 శ్రీ కోయ శ్రీనివాస్ & 9440131145 శ్రీ జి. భాస్కర్ రాజు & 9949949593
17-2-2008 ఆదివారము	రాజోలు తూ.గో. జిల్లా	వీరభానుపుర మందిరము సాయిబాబా మందిరము ఎదురుగా	శ్రీ కానూరి నాయుడు &9441094322	శ్రీ చిట్టి బాబు & 9290597036 శ్రీ డి. పెదబాబు & 9849234067
21-2-2008 గురువారము	దోమకొండ (మం) నిజమాబాద్ జిల్లా	మహంకాళి మందిరం	శ్రీ కె. సంజీవకుమార్ &9963723156 శ్రీ సుంచురాములు &9440404299	శ్రీ డి. నారాయణ &9866204542 శ్రీ కృష్ణమూర్తి పంతులు &9848861876 శ్రీ జె.పి. సిద్ధాగౌడ్ &9949004888
24-2-2008 ఆదివారము	గుంటూరు పట్టణము	మలిశెట్టి కోటేశ్వర రావు కళ్యాణ మంటపము, విజయటాకీసు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గుంటూరు శాఖ మాతాజీ 9985327637	శ్రీ చిన్నస్వామి గురూజీ &08636633637 శ్రీమతి కుసుమ &08632327106 శ్రీ కె. శివప్రసాద్ &9848651691
01-3-2008 శనివారము	నర్సీపట్నం విశాఖ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నర్సీపట్నం శాఖ	శ్రీ కె. సావిత్రి, యస్.కె.ఎల్. ఎంటర్ ప్రైజెస్ & 08932 224793 శ్రీ ఫణి & 9490109873
02-3-2008 ఆదివారము	అనకాపల్లి విశాఖ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అనకాపల్లి శాఖ	శ్రీ కె. రమణ అప్పారావు &9290574187, 08924 223573
04-3-2008 మంగళవారము	హనుమకొండ వరంగల్ జిల్లా	గోపికృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హనుమకొండ శాఖ	శ్రీ కె. అశోక్ (యోగ) &9866962712 శ్రీ ఆకుల పాపయ్య &9866922307
08-3-2008 2వ శనివారము	అవనిగడ్డ కృష్ణా జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అవనిగడ్డ శాఖ	శ్రీ తోట శ్యామ్ కిషోర్ నాయుడు &9949554098 శ్రీ అనపర్తి గోపాల క్రిష్ణ & 9849962733
09-3-2008 ఆదివారము	విజయవాడ కృష్ణా జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ సి. హెచ్. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి & 988589779 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి &9885969885
14-3-2008 శుక్రవారము	నెల్లూరు పట్టణము	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	శ్రీ బి. కోటేశ్వర రావు &9441410708, 08612326645	డా॥ శ్యామ్‌ధన్ & 9441122308 సి. హెచ్. శివరామ రాజు & 08612329333
15-3-2008 శనివారము	పొదిలి ప్రకాశం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొదిలి శాఖ	శ్రీ సామి విజయకుమార్ & 9346653439, 934752777
16-3-2008 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశం జిల్లా.	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ	డా॥ పి. సత్యనారాయణ & 0859 2225325, 9959144000 శ్రీ వేమ శ్రీరామమూర్తి &0000000000

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత **ఏల్చూరి వెంకట్రావ్**

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : **డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్**, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 11 సంచిక 10 జనవరి 2008 రూ.10/

ఆయుర్వేద అభివృద్ధే - అసలైన సంక్రాంతి

క్రాంతి అంటే చైతన్యము అని సంక్రాంతి అంటే సంపూర్ణమైన చైతన్యము అనిఅర్థం. అంతటి సంపూర్ణమైన చైతన్యము నిజంగా ఈనాడు మనదేశంలో మనజాతిలో వుందా? అని ప్రశ్నించుకుంటే వికృతమైన విదేశీయ విషక్రాంతి మనదేశంలో నిండిపోయి వుందని మనం అర్థంచేసుకోవచ్చు. ఒకనాడు మనదేశంలో సంక్రాంతి పండుగ సమయానికి గ్రామసీమలన్నీ స్వర్గసీమలుగా వెలుగుతూ వుండేవి. రైతుల ఇండ్లనిండా పసిడిపంటల భాగ్యరాసులు కుప్పలుకుప్పలుగా నిండివుండేవి. ఆ రైతులనుండి ఆ గ్రామంలోని చేతివృత్తులవారు, హరిదాసులు, గంగిరెద్దులవాళ్ళు, రకరకాల చిత్ర విచిత్ర వేషధారులు వారి ఉదరపోషణకు అవసరమైన ధాన్యాన్ని రైతులనుండి బహుమానంగా అందుకునేవారు. ఈ పసిడిపంటలకు ఈ భాగ్యరాశులకు మూలకారణమైన ఎద్దులు, ఆవులు ఈ పండుగనాడు దేవతలతో సమానంగా పూజింపబడేవి. రకరకాల పిండివంటల ఘుమఘుమలతో కల్లాకపటం లేని గ్రామీణ ప్రజల గలగలనవ్వులతో ఆనాటి గ్రామాలు అందాల ఆరామాలుగా ఆరోగ్యధామాలుగా వెలుగుతూ వుండేవి. సంక్రాంతి అంటే నిజమైన అర్థం ఇది.

కానీ ఈనాటి పల్లెటూళ్ళను పరిశీలిస్తే ఇంటింటా మనిషిమనిషికి రోగాలతో, అప్పుల భారాలతో, తీవ్రమైన ఆవేదనలతో, అంతులేని ఆందోళనలతో మనఊళ్ళు వల్లకాళ్ళుగా మారిపోయినయ్. గ్రామీణ ప్రజలమధ్య ఒకనాటి సయోధ్య ఈనాడు మచ్చుకైనా కనిపించడం లేదు. మనిషి మనిషి మధ్య, కులం కులం మధ్య, మతం మతం మధ్య, స్వార్థ వైషమ్యాలు, కుట్రలు కుతంత్రాలు రాజ్యం చేస్తున్నయ్. లక్షలాది మంది రైతులు గ్రామసీమలను విడిచిపెట్టి పొలాలను ఇండ్లను అమ్ముకొని బ్రతుకు తెరువుకోసం పట్టణాలకు వలసలు పోతూ కూలీలుగా మారిపోతున్నారు. దేశంలో మన స్వదేశీవిద్యగానీ, స్వదేశీవైద్యంగానీ, స్వదేశీజీవనవిధానంగానీ, ఆనవాళ్ళు కూడా లేకుండా పోయింది. గ్రామాలలో చేతివృత్తులపైన, కుటీర పరిశ్రమలపైన ఆధారపడి జీవించేవాళ్ళు పూటకూటికి కూడా గతిలేని దౌర్భాగ్యస్థితికి చేరుకున్నారు.

ఇలాంటి దుస్థితిలో సంక్రాంతి పండుగను మనం ఎలా జరుపుకోవాలి? స్వతంత్ర భారతంలో స్వదేశీయులంతా విదేశీయులుగా మారిపోయారని సంక్రాంతి జరుపుకోవాలా? ప్రపంచంలోని గుత్తపెట్టుబడిదారీ వ్యాపారస్తులంతా మనదేశం మీద పడి, వారి విషపు ఉత్పత్తులను మన ప్రజలకు అంటగడుతూ భారతీయుల ఆరోగ్యాన్ని బంగారు భవిష్యత్తును బలిదీసుకుంటున్నందుకు సంక్రాంతి జరుపుకోవాలా? ఇవన్నీ దేశ ప్రేమికులంతా వేసుకోవలసిన ప్రశ్నలు.

ఓ దేశ ప్రేమికులారా! మన ప్రజలను మనదేశ వాతావరణానికి అనుకూలమైన స్వదేశీ జీవన మార్గములో నడిపించడానికి ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని ఒక ఆయుధంగా తీసుకొని తల్లినీ, తండ్రిని, భూమాతను, గోమాతను, దేశమాతను ప్రేమించగల ఉత్తమపౌరులను తయారుచేయడానికి ప్రతిఒక్కరు ప్రయత్నించాలని అది జరిగిననాడే అసలైన ఆయుర్వేద సంక్రాంతి ఆవిష్కరింపబడుతుందని సూచిస్తున్నాము.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

రోజు కొద్ది కొద్దిగా జిలకర తింటుంటే స్త్రీల తెల్లబట్ట రోగం అంతులేకుండా పోతుంది.

గో పరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రం

PROTECTION AND RESEARCH CENTRE FOR COWS

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం అనుబంధ సంస్థ (రి. నెం. 113/96)

ప్లాట్ నం. 17, రోడ్ నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 033. ఫోన్ : 040-23547132, 98490 17675

గోసేవా నిర్మాణ స్థలం : సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం మునిదేవునిపల్లె గ్రామం, కొండాపూర్ మం॥, మెదక్‌జిల్లా.

గంటకు పదివేల ఆవులు చంపబడుతున్నా - కించిత్తైనా బాధపడని భారతీయులారా! ఇప్పుడైనా కళ్లు తెరవండి. భూమాతాతో, జగన్మాతతో సమానమైన గోమాతను రక్షించటానికి పూనుకొండి. ఈ క్రింది సభ్యత్వ పత్రాన్ని చదివి మీ శక్తి కొలది స్పందించండి. మీ మానవ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకొండి.

సభ్యత్వ పత్రము

వ.నం........... స్థలము :..............................

1. పూర్తి పేరు : .... తేది :...............................
2. వయసు : సం॥................విద్య : ....వృత్తి :................................
3. చిరునామా : ....

....

.... పిన్......................... ఫోన్ ....

4. అభిరుచులు : ....
5. గోవులను కొనుటకు లేదా పెంచుటకు నెలవారీగా లేక సంవత్సరవారీగా ఎంత విరాళము ఇవ్వగలరు రూ. ....

○ **నెలకు రూ. 100/- నుండి మీ శక్తి మేరకు ఎంతైనా విరాళమును మీ పేరుతో గానీ, మీ తలిదండ్రుల, తాతముత్తాతల పేర్లతో గానీ "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరున డి.డి. తీసి పంపి రసీదు పొందవచ్చును.**

6. నెలనెలా లేదా సంవత్సరమునకు ఒకసారి మీవిరాళాన్ని నగదు / చెక్ / డి.డి. ఏ రూపములో అందించగలరు ? ....
7. మీ తల్లిదండ్రుల పేర్లతో గోదానం లేక గోశాలకు భూదానం చేయగలరా? ....
8. విరాళము ఇవ్వలేనివారు, గోశాలలో వుండి గోసేవ చేయగలరా? ....
9. గోవిజ్ఞాన శిబిరములకు హాజరై నేర్చుకొని మీప్రాంత రైతులకు ఆ విజ్ఞానం అందించగలరా?..............................
10. గోఉత్పత్తి ఎరువులతో వ్యవసాయం లేదా ప్రచారం చేయగలరా? ....
11. గోవులకు సజ్జలు, జొన్నలు, గోధుమలు, రాగులు వంటి ఆహార ధాన్యాలు వాటి పొట్టు (లేక) చొప్పగడ్డి, వరిగడ్డి సం॥కు ఎంత మోతాదులో ఇవ్వగలరు? ....

గోవుల సేకరణ మరియు గోశాల నిర్వహణ వివరములు

P ఒక ఆవుదూడ ఖరీదు : రూ. 5,300/- P ఒక ఆవు ఖరీదు : రూ. 10,000/-.

P ఒక ఆవుదూడకు నెల ఖర్చు : రూ. 500/-. P ఒక ఆవుకు నెల ఖర్చు : రూ. 700/- .

P గోశాల 30/80 సైజు నిర్మాణమునకు : రూ. 2,50,000/-.

P గోశాలనిర్వహణకు నెలవారీ ఖర్చు : రూ. 30,000/-

స్త్రీల స్తనాలపైన తమలపాకులు వేసి కట్టుకడితే పాలు తగ్గిపోతయ్.

మన భోజన విధాన లోపం మధుమేహ శాపం

-పండిత ఏల్చూరి



భోజనంలో పొరపాట్లు మధుమేహపు అగచాట్లు

ప్రియమైన బిడ్డలారా! ఈలోకంలోని సమస్త జీవరాశులు ఆహారం నుండే సృష్టింపబడినయ్. ఈ జీవులకు ఆహారమే జీవనాధారము. సరియైన ఆహారము సరియైన వేళలో సరియైన పద్ధతులతో భుజిస్తూ వుంటే నూరేండ్లవరకు మానవులకు రోగము వచ్చే అవకాశం వుండదు. ఈ మూడువిధానాలలో ఏది లోపించినా అన్నిరోగాలు సంప్రాప్తిస్తయ్. మనము చేయదగిన మనచేతుల్లోవున్న ఈసులభమైన మార్గాలను అనుసరించకుండా కేవలం ఔషధాలతోటే రోగం తగ్గాలని మనం ప్రయత్నిస్తూ వుండటంవల్లనే మధుమేహంవంటి అనేకరోగాలు దీర్ఘకాలిక రోగాలుగా మారి మానవసమాజంలో మారణహోమాలు సృష్టిస్తున్నయ్.

ఈ మృత్యు మార్గం నుండి అమృతమార్గంలోకి నడిపించడం కోసమే గతమాసపత్రికలో ఆహారం ఎప్పుడు సేవించాలి? ఎలాంటి ఆహారం సేవించాలి? అదేవిధంగా ఎప్పుడు ఆహారం సేవించకూడదు? ఎలాంటి ఆహారం సేవించకూడదు ? అనే విషయాల గురించి ఎంతో వివరంగా మీకు చెప్పడం జరిగింది. ఇక ఇప్పుడు ఆహారం ఎలా సేవించాలి? ఎలా సేవించకూడదు? అనే అంశం గురించి చెప్పుకుందాం.

ఆహార విధులు - ఆరోగ్య నిధులు

1) కాళ్ళు, నడుము వంగని వృద్ధులుతప్ప మిగిలినవారంతా నేలపైన పీటవేసుకొని కూర్చొని మాత్రమే భుజించాలి. ఇలా భుజిస్తేనే ఆహారం సక్రమంగా అన్నాశయంలో చేరుతుంది.

2) తూర్పుకు లేక ఉత్తరంవైపుకు ముఖంపెట్టి మాత్రమే కూర్చోవాలి. ఎందుకంటే తూర్పునుండి పడమరగా ఎల్లప్పుడూ సూర్యుని ప్రాణశక్తి తరంగాలు ప్రవహిస్తుంటయ్. ఆశక్తిని స్వీకరిస్తూ ఆహారం భుజిస్తే అది సక్రమంగా జీర్ణమవుతుంది.

3) అన్నం తినేటప్పుడు పూర్తిగా మౌనాన్ని పాటించాలి. ఎందుకంటే మనసును ఇతర విషయాలపైన లగ్నంచేస్తే జీర్ణరసాలు సక్రమంగా ఉత్పన్నంకావు.

4) ఆహారసమయంలో మనసుకు ఆందోళన కలిగించే ఏ అంశాలను గుర్తు చేసుకోకుండా మనసును ఆహారముపైనే లగ్నంచేసి ప్రశాంతంగా భుజించాలి. ఎందుకంటే ఆందోళనకలిగించే విషయాలను ఆలోచిస్తూ భుజిస్తే కొంచెము తినగానే కడుపు నిండిపోయినట్లుగా ఉండి ఆకొంచెంకూడా జీర్ణంకాకుండా మురిగిపోతుంది.

ఆత్మీయ బంధువులైన భారత పుత్రికా పుత్రులారా! మధుమేహ వ్యాధితో మనకుటుంబాలు మన జీవితాలు, మనజాతి సర్వనాశనం కాబోయే విషమపరిస్థితులు ఈనాడు మనముందున్నయ్. భార్య కండ్లముందే భర్త, భర్త కళ్ళ ముందే భార్య, తల్లిదండ్రుల కండ్లముందే చిన్నారిబిడ్డలు ఈ మధుమేహ మహమ్మారికి బలిగావడం మనం చూస్తూ భరించగలమా? అలాంటి గుండెలు పిండివేసే విషాధ సంఘటనలు మన ఇండ్లలో జరుగకుండా మనం అరికట్టలేమా? మనం పూనుకుంటే మన ఇండ్లనుండి మన గ్రామాల పొలిమేర్లనుండి మనదేశ సరిహద్దులనుండి ఈ మాయదారి రోగాన్ని తరిమికొట్టలేమా? ఈ అసాధ్యమైన కార్యాన్ని మనం సాధించగలం. ఈ మధుమేహ రోగం మనల్ని నాశనం చేయకముందే మనమే దాన్ని సమూలంగా నశింపచేయగలం. అందుకు ఎంతో ఓర్పు, పట్టుదల, దృఢమైనదీక్ష, కార్యాచరణ మనకు కావాలి. మీ అందరిని ఈ విషయంలో, మధుమేహరోగాన్ని నాశనం చేయగల దీక్షాదక్షతలుగల సమర్థులుగా తయారుచేయడానికే ఈ వ్యాసాన్ని ఇంతవిపులంగా అందిస్తున్నాము. గతమాసం నుండి మీ మీద ఎంతో ప్రేమతో అవ్యాజమైన అనురాగంతో మీ ఆరోగ్యాన్ని కాంక్షించి మీకోసం వ్రాస్తున్న ఈ వ్యాసంలోని అంశాలను ఎల్లప్పుడూ మీరు మనసులో వుంచుకొని మధుమేహరోగులు ఎవరు కనిపించినా వారికి ఈ సూత్రాలను బోధించి వారిని ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడానికి ప్రయత్నించగలరని మీమీద అచంచలమైన విశ్వాసంతో ఈ భారాన్ని మోపుతున్నాము. తప్పకుండా ఈ బాధ్యతను మీ భుజస్కంధాలపైన వేసుకుంటారుకదూ!...

తెగినగాయాలకు నెయ్యిపూస్తుంటే అతి త్వరగా గాయాలు మానిపోతయ్.

5) ఆహార సమయంలో టీవీలు చూడకుండా ఆహారంపైనే తమ మనసును కేంద్రీకరించాలి. ఇది తప్పకుండా పాటించవలసిన నియమం. టి.వీలో ఏదో ఒక అసభ్యకరమైన దృశ్యం లేక మనసును ప్రక్కదారిపట్టించే దృశ్యం చూస్తూ యాంత్రికంగా ఆహారాన్ని సేవిస్తే ఆ ఆహారమంతా నిరుపయోగమై శరీరానికి భారంగా మారుతుంది.

6) ఆహారం వడ్డించిన తరువాత "అన్నం పరబ్రహ్మస్వరూపం" అనే పవిత్రమైన భావనతో హృదయపూర్వకంగా రెండుచేతులు జోడించి ఆహారానికి నమస్కరించి "ఓతల్లీ! నీవే పరబ్రహ్మస్వరూపానివి, నీవలననే మేము బ్రతుకుతున్నాము, దయతో మాకు మంచి ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును, అందించుతల్లీ" అని ప్రార్థన చేయాలి. ఎందుకంటే ఆహారం వల్లనే మనం జీవించగలుగుతున్నాం. ఆహారం తీసుకోవడం ఆలస్యమైనా మానివేసినా ఈ శరీరానికి మనుగడ వుండదు. కాబట్టి, అన్నమే ప్రత్యక్షదైవంగా భావించి తీరాలి.

7) ముందుకు వంగి అన్నంముద్దను నోటిలో పెట్టుకొని తలను పైకిలేపి నడుమును వెన్నుపూసను నిటారుగా వుంచి ఒక్కొక్క ముద్దను 32సార్లు బాగా నమిలిన తరువాతే మింగాలి. ఎందుకంటే అన్నం ముద్దను నోట్లోపెట్టగానే నోటిలోని లాలాగ్రంథులనుండి లాలారసం ఉత్పన్నమై ఆ అన్నంముద్దలో కలుస్తుంది. దాన్ని 32సార్లు నమలడం వల్ల ఎక్కువశాతం ఆహారం నోటిలోనే పచనమౌతుంది. దీనివల్ల జీర్ణప్రక్రియకు జీర్ణరసాలను అందించే కాలేయానికి, ప్లీహానికి, నాభివద్ద వుండే క్లోమగ్రంథికి శ్రమతగ్గి అవి ఎక్కువకాలంపాటు ఆరోగ్య వంతంగా తమవిధులను నిర్వర్తించడానికి వీలుకలుగుతుంది.

8) ఎంత హడావిడివున్నా గబగబ కొంపలుమునిగినట్లుగా ఆహారాన్ని సరిగా నమలకుండా మింగకూడదు. ఎందుకంటే సరిగా నమలకుండా ఆహారాన్ని మింగితే పైన తెలిపిన విధంగా కాలేయానికి ప్లీహానికి క్లోమానికి పనిభారము పెరిగి ఆ మూడు ప్రధాన అవయవాలు అతిత్వరగా అనారోగ్యవంతమై మధుమేహరోగము చిన్నవయసులోనే పుట్టడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

9) ఆహారసేవన ప్రారంభించేముందు ఒక గుక్కనీటిని సేవించాలి. ఒక్కొక్క కూర మారినప్పుడల్లా ఒక్కొక్క గుక్క మంచినీటిని తాగాలి. ఎందుకంటే ఆహారనాళం పరిశుభ్రం కావడానికి ముందుగా కొంచెము నీరు తాగాలి. అన్నంలోకలుపుకునే కూర ఒకదాని తరువాత ఒకటి తినేటప్పుడు మధ్యమధ్యలో నాలుకపైన పేరుకున్న మొదటి కూర తాలుకు పదార్థం పరిశుభ్రం కావడానికి ఒక గుక్కనీరు తాగితే ఆ తరువాత తినే కూరరుచి తెలుసుకోగలుగుతాము.

10) ఇంకా కొంచెము ఆహారం తీసుకోగలిగిన ఖాళీ వున్నప్పుడే ఆహారసేవనం ఆపివేయాలి. అంటే గొంతువరకు తినకూడదు అని అర్థం. ఎందుకంటే గొంతుదాకా తింటే ప్రాణవాయువు సంచరించ డానికి అవకాశంలేక ఆహారం పచనంకావడం కష్టమవుతుంది. అందువల్ల కొంచెం తక్కువగా తింటే జీర్ణక్రియ సక్రమంగా సాగుతుంది.

పై నియమాలను పాటించకపోతే ఏమినష్టం?



పై నియమాలను పాటించకుండా ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏపదార్థాలు దొరికితే ఆపదార్థాలు ఎలాపడితే అలా తింటూవుంటే జీర్ణక్రియకు సహకరించే కాలేయము, ప్లీహము, క్లోమగ్రంథి వీటికి అదనపు పనిభారముపడి ఆ అవయవాలు అతిత్వరగా అనారోగ్యవంతమై సకాలంలో సరిపడినంత జీర్ణ రసాలను ఉత్పత్తి చేయలేని బలహీన స్థితికి చేరుకుంటయ్. ఈ పరిస్థితే కాలగమనంలో మధుమేహానికి దారి తీస్తుంది.

కాబట్టి, మా ప్రియమైన పాఠకులంతా ఆహారసేవనలో గత మాస పత్రికలోను, ఈమాసపత్రికలోను చెప్పిన నియమాలను తూ.చ. తప్ప కుండా ఆచరించి మధుమేహరోగము రాకుండా ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవలసిందిగాను అదేవిధంగా మధు మేహమున్నవారు కూడా ఇప్పటికైనా మేల్కొని ఈ విధానాలను పాటించి ఏ మందుమాకులు వాడే అవసరం లేకుండా కేవలం ఆహారవిధానాలతోనే మధుమేహాన్ని అదుపులో వుంచుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

కాళ్ళపగుళ్ళు, నొప్పి తగ్గినయ్

సంధ్యారాణి, కుమార్ లింగంపల్లి, నర్వ(మండలం), మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా. ఫోన్ : 9441544506, 08504 214146

ఆయుర్వేద ప్రచారకులైన గౌరవనీయులైన గురువుగారి పాదపద్మములకు ప్రణామములు.

మా బాబు ధర్మతేజకు మా అన్నయ్య కూతురు చిన్నారికి కాళ్ళు పగిలి బాగా నొప్పితో రక్తం కారేవి. స్కూల్‌కి వెళ్ళునప్పుడు షూ తొడుక్కోవాలంటే ఇబ్బంది పడేవారు. మీరు సౌందర్యవేదంలో సూచించిన విధంగా ఆవునెయ్యి, గుగ్గిలం కలిపి 4,5 రోజులు కాళ్ళకు అంటించాము. ఆశ్చర్యకరంగా పగుళ్ళు, నొప్పులు తగ్గినయ్. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు అందిస్తున్న మీకు హృదయపూర్వక ధన్య వాదములు తెలుపుకుంటున్నాము.

ఆయుర్వేదంతో - అనారోగ్య సమస్యలు తీరినయ్

పెరవలి శ్రీరాములు, నార్పల (గ్రా॥), అనంతపురం జిల్లా.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

షుగర్ తగ్గినది : మేడిచెక్కతో కషాయము చేసి బాగా మరిగించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత త్రాగుతూ వున్నాను. దీనితో షుగర్ సమస్య తీరింది.

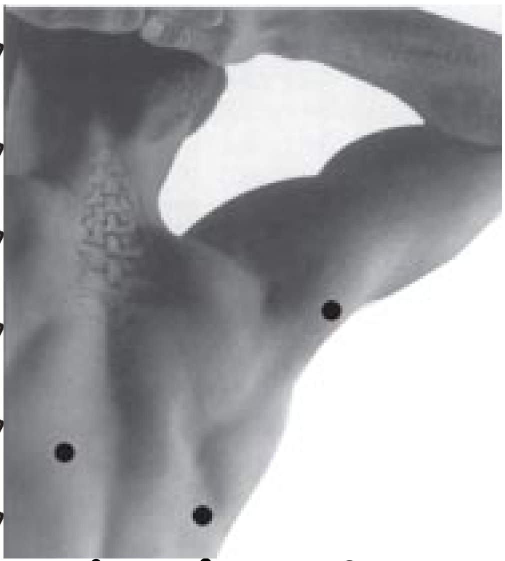
నొప్పులు తగ్గినయ్ : గలిజేరు ఆకులతో నువ్వులనూనె తైలము తయారుచేసినాము. ఈ తైలముతో నొప్పులున్నచోట మర్దన చేస్తూ వుంటే నొప్పులు తగ్గినయ్.

గుండెదడ పోయింది : మా అమ్మగారికి గుండదడగా వుండేది. పటికబెల్లము, నిమ్మరసం, కొద్దిగానీరు ఉదయం ఒక పూట త్రాగుతూ వుండేది. దీనితో 15 రోజులలో గుండెదడ తగ్గిపోయింది.

పసుపు 3 గ్రా॥, ఉసిరిక పొడి 3 గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే మధుమేహం మాయం మాయం.

వెల్లుల్లితో – వెలకట్టలేని యోగాలు

పండిత ఏల్చూరి



శరీరంపై లేచిన మొండి గడ్డలకు

వెల్లుల్లిని మెత్తగాదంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని సమానభాగంగా వ్యాజిలెన్‌తో కలిపి, కరగకుండా ఉన్న మొండి గడ్డలపైన లేపనంచేస్తూ వుంటే అతిత్వరగా గడ్డలు కరిగి పగిలిపోయి తగ్గిపోతయ్.

ఏరకమైన వాతనొప్పులకైనా ఎదురులేని యోగం

వెల్లుల్లిగడ్డలోని లోపలిరేకలను మూడునాలుగు తీసుకొని వాటిని నువ్వులనూనెలో లేక ఆవునెయ్యిలో వేయించి ఆరేకలను అన్నములో కలుపుకొని తింటూ వుంటే క్రమంగా ఏరకమైన వాతనొప్పులైనా తగ్గిపోతయ్. దీనివలన ముఖము ప్రక్కకు లాగివేయబడే అర్దితవాతము మరియు విషజ్వరాలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

ఆమవాతమునకు – అద్భుత మార్గము

రోజూరెండుపూటలా ఆహారానికి ఒకగంట ముందుగా వెల్లుల్లిరసం ఒకచెంచా, నాటుఆవునెయ్యి ఒకచెంచా, కలిపిసేవిస్తూవుంటే ఆమవాతము తగ్గిపోతుంది.

పాదాల చీలమండలవద్ద, మోకాళ్ళవద్ద, చేతి మణికట్టువద్ద, చేతివేళ్ళ గణుపులపైన వచ్చిన ఆమవాతపు వాపులు, సలుపులు కూడా తగ్గిపోతయ్.

పక్షవాతమునకు పక్కామార్గము

ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలలో నాలుగైదు వెల్లుల్లి గడ్డలోని రేకలను నలగగొట్టివేసి దానిలో ఒక కప్పునీరు రెండుగ్రాముల వాయువిడంగాల పొడి కలిపి చిన్నమంట పైన నీరు ఇగిరిపోయి పాలుమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి దానిలో ఒకచెంచా కండచక్కెరకలిపి వ్యాధి స్థాయిని బట్టి ఒకపూటగానీ, లేక రెండుపూటలా గానీ దీనిని సేవించాలి. ఉదయం ఆహారము తరువాత ఒక గంట ఆగి రాత్రి ఆహారము తరువాత నిద్రపోయే ముందు ఈ విధానాన్ని పాటించాలి. దీనివలన క్రమంగా పట్టుతప్పిన నరాలు తిరిగి శక్తివంతమవుతయ్. మెదడు నరాలలో పేరుకుపోయిన చెడుపదార్థాలు కరిగిపోయి క్రమంగా పక్షవాతము అదుపులోకి వస్తుంది.

పిల్లల కోరింత దగ్గులకు

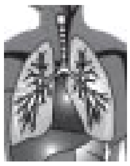
పిల్లల వయసునుబట్టి రెండుమూడుచుక్కల నుండి పావుచెంచా వెల్లుల్లిరసం వరకు తగినంత పాతబెల్లంతో కలిపి నూరి పిల్లలచేత కొద్దికొద్దిగా తినిపిస్తూవుంటే కోరింతదగ్గు ఎంత ఉధృతంగా వున్నా తగ్గిపోతుంది.

పైన తెలిపిన వెల్లుల్లి తైలాన్ని గోరువెచ్చగా ఛాతిపైన లేపనము చేసినా కూడా ఈ సమస్య త్వరగా తగ్గుతుంది.

పక్షవాతమునకు వెల్లుల్లి తైలము

మంచినువ్వులనూనె 100 గ్రా।। తీసుకొని కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి దానిలో 25 గ్రా।। వెల్లుల్లిగడ్డలను నలగగొట్టి వేసి చిన్నమంటపైన వెల్లుల్లిముక్కలు నల్లగా మాడేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో ఇరవై అయిదు గ్రాముల కర్పూరము వేసి మూతపెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ తైలాన్ని రోజూ రెండుపూటలా స్నానానికి గంట ముందు పడిపోయిన భాగాలపైన లేపనం చేస్తూ వుంటే ఇంకా త్వరగా మేలుజరుగుతుంది.

దమ్ము రోగమును – దుమ్మురేపే యోగము



ఊపిరితిత్తులలో విపరీతముగా కఫము చేరిపోయి గడ్డగట్టి ఊపిరాడక బాధపడేవారు రెండుపూటలా ఒకచెంచా వెల్లుల్లిరసాన్ని ఒకకప్పు వేడినీటిలో కలిపి సేవిస్తూ వుంటే కఫము కరిగిపోయి దమ్ముతగ్గుతుంది.

చెవినుండి చీముకారుతూ వుంటే

పైనతెలిపిన విధంగా వెల్లుల్లి తైలాన్ని తయారు చేసుకొని గోరువెచ్చగా రెండుమూడుచుక్కలు చెవులలో వేస్తూంటే చెవినుండి చీముకారడం తగ్గిపోతుంది.

నీటితో నూరిన ఆకుపత్రి ముద్దను తలకు పట్టిస్తే తలబాధలన్నీ తగ్గిపోతయ్.

ఏప్రిల్ 25 నుండి 30వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్‌లో 500 మంది ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు పూర్తి ఉచిత శిక్షణ

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్సీ, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులో గల దర్గాసెంటర్ వద్ద, హైదరాబాద్.

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని వస్త్రములు, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ వస్త్రములు ధరించాలి. ఎవరికి కావలసిన బట్టలు, దుప్పట్లు, అన్నము తినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. పిల్లలను తీసుకోని రావద్దు. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి. ఖరీదైన వస్తువులు తేకూడదు.

ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
   ....
   ....ఫోన్ ....
3. విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) :.....................................
5. ఏ నియోజక వర్గమునకు చెందినవారు?...............................
6. మీ నియోజకవర్గంలో ఎన్నిమండలాలున్నయ్ ?........................
7. ఓటర్ల సంఖ్య ఎంత?..
8. మీకు ఎన్ని మండలాలలో ఎంతమందితో అనుబంధం వుంది..
9. శిక్షణ తరువాత రోజుకు ఎన్ని గంటలు ప్రచారం చేయ గలరు..
10. 15 నుండి 30 మందితో "ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానవేదిక" శాఖను ప్రారంభించ గలరా?..
11. "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రికలను నెల నెలా ఎన్నింటిని ప్రజలకు అందివ్వగలరు? ....
12. ఆర్థికంగా ఆరోగ్యపరంగా మీరు బాధల్లో వున్నారా? లేక సంతోషంగా వున్నారా?..

* పైన తెలిపిన వివరములన్ని యధార్థములని ధృవీకరిస్తూ, సంస్థ నియమ నిబధనలను బట్టి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....

– అభ్యర్థి సంతకం

ప్రవేశ అర్హతలు

- ఏ బాధ్యతలు బాదరబందీలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో వుండి తమ శేష జీవితాన్ని ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితం చేయగల ధీరులకు, ధీరోదాత్తులకు దేశ ప్రేమికులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.
- కుల,మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంత భేదాలు లేని సమతా హృదయులకు మాత్రమే స్వాగతం
- కబుర్లతో కాలక్షేపం చేసేవారికి, సరదాగా కాలం గడిపేవారికి జీవితంలో ఒక దృఢమైన లక్ష్యం లేనివారికి ప్రవేశం లేదు.
- ఖాళీగా దొరికిన ప్రతిక్షణాన్ని పరోపకారం కోసం వినియోగించాలనే దృఢదీక్షాదక్షతలు గల దయార్ధ్ర హృదయులకు ఘనస్వాగతం.
- గోమాత రక్షణకు, దేశమాత సంరక్షణకు, భూమాత పరిరక్షణకు జీవితాన్ని త్యాగం చేయ గల త్యాగధనులకు హృదయ పూర్వక సుస్వాగతం.

ముఖ్య గమనిక : అభ్యర్థులు దరఖాస్తు పత్రమును నింపి దానితో పాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. మీ దరఖాస్తు పరిశీలించి ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడును. గత శిబిరానికి దరఖాస్తు చేసి అవకాశము రాని పాఠకులకు లేఖ ద్వారా వివరాలు పంపుతాము. అది చదివి మీరు మరలా దరఖాస్తు చేయండి. అక్టోబర్ శిబిరానికి హాజరైన అభ్యర్థులు తమ నివేదికను పంపుతూ వేసవి శిబిరానికి అనుమతి పొందండి.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది 29-02-08

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా

పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.

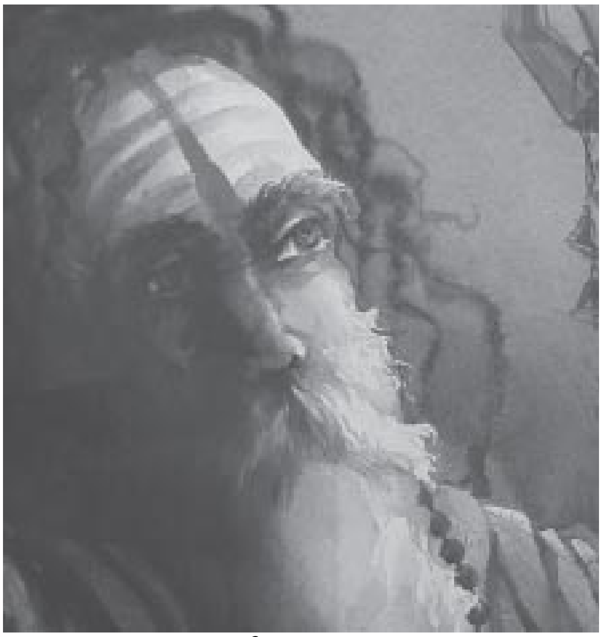
వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

పరగడుపున 40 గ్రా॥ వెన్న తింటుంటే తలతిప్ప మలబద్ధకం మటుమాయం.

ఆంధ్రప్రదేశ్ ఆయుర్వేద వైద్యులు

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రాచీనాంధ్ర ప్రాంతంలో ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యులుగా పేరుపొందిన వారిలో పదహారవ శతాబ్దానికి చెందిన కొట్టూరు బసవరాజుగారు ప్రముఖులు. ఈయన "బసవరాజీయము" అనే అద్భుతమైన వైద్యగ్రంథాన్ని రచించారు. ఈ గ్రంథము తెలుగు కన్నడ ప్రాంతాలలో అత్యంత ప్రజాదరణనుపొంది ఈ గ్రంథపఠనము ద్వారా అనేక వేల లక్షలమంది వైద్యప్రచారకులు తయారై అనాటి ప్రజలకు ఆయుర్వేద వైద్యసేవలను అందించారు. బసవరాజుగారు కేవలం వైద్యశిరోభూషణుడేకాదు, గొప్పకవి, మహాపండితుడు, లోకజ్ఞుడు, బహుగ్రంథ పరిశీలకుడు అని తెలుస్తుంది. ఈయన ఆకాలములో అనేక ప్రాంతాలను సందర్శించి ఆయాచోట్ల అనేక వైద్యవిషయాలను వైద్య సంప్రదాయాలను సేకరించి వాటిని తనఅనుభవము ద్వారా సరిచూసుకొని ఆతరువాత ఆ అనుభవాలను అన్నింటిని కలిపి "బసవరాజీయము" అనేపేరుతో ఒక వైద్య గ్రంథాన్ని రచించారు.



బసవరాజీయ - గ్రంథవిశిష్టత

బసవరాజీయము ఇరువది అయిదు ప్రకరణాలతో కూడిన గొప్ప వైద్యవిధాన చికిత్సా గ్రంథము. ఇది సంస్కృత శ్లోకాలతో కొన్ని తెలుగు పద్యాలతో మిళితమై వుంది. సంస్కృత శ్లోకాలకు తెలుగు తాత్పర్యం కూడా వ్రాసివుంది. ఆకాలంలో అప్పటికే ప్రసిద్ధి వహించివున్న 48 ప్రాచీన వైద్యగ్రంథాలను అమూలాగ్రము పఠించి వాటన్నింటిలోని విశేషాంశాలను వెలికితీసి వాటికి తన అనుభవాలను జోడించి బసవ రాజీయం రూపొందించారు. ఈ గ్రంథాన్ని చదివిన వారికి అన్ని అర్థాలు బాగా బోధపడతయ్. ఎలాంటి సందేహానికి ఆస్కారం వుండదు. దీనిలో చెప్పిన వ్యాధుల కారణాలు లక్షణాలు ఔషధ యోగాలు స్థిరమైన బుద్ధితో పఠించి ఆయుర్వేద జ్ఞానాన్ని పొందిన వారు ఆయుర్వేద సేవకులుగా అర్హులౌతారు.

బసవరాజు గారి భలే మంచియోగాలు

బంగారుకాంతికి - బ్రహ్మాండమైన తైలం

అతిమధురం 40 గ్రా॥, నల్లకలువ గడ్డలు 1200 గ్రా॥, నువ్వుల నూనె 2 కేజీలు, నాటు ఆవుపాలు 4 కేజీలు సేకరించుకోవాలి.

అతిమధురాన్ని కలువగడ్డల్ని తగినన్ని ఆవుపాలతో మెత్తగా నూరి కల్కంలాగా తయారుచేసి నువ్వులనూనెలో కలపాలి. అలాగే, మిగిలిన ఆవుపాలనుకూడా నూనెలోకలిపి చిన్నమంటపైన పదార్థాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి ఈతైలాన్ని గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఇదే అద్భుతమైన అందాల అతిమధుర తైలము.

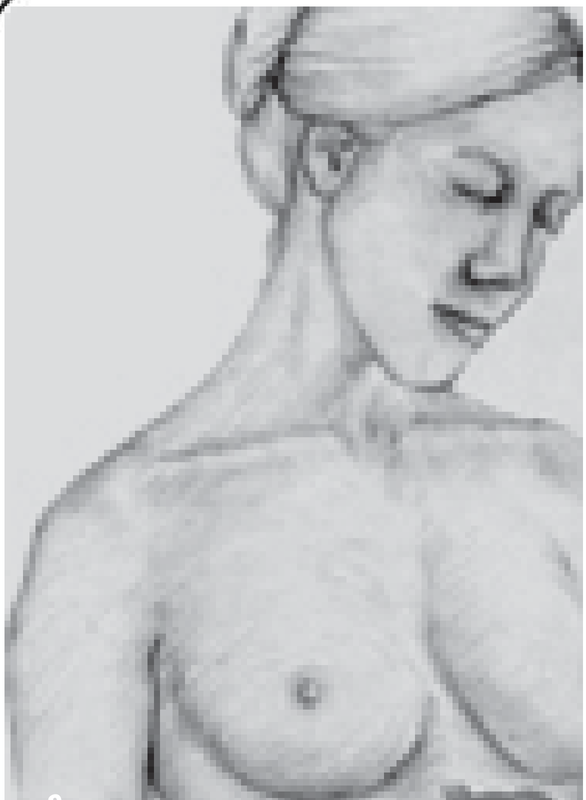
దీనిని ప్రతిరోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం శరీరము మొత్తము సున్నితముగా మర్దన చేసుకొని అది ఆరిపోయిన తరువాత స్నానం చేస్తూ వుంటే క్రమ క్రమంగా చర్మంపై నలుపు మొత్తము విరిగిపోయి చర్మమంతా జీవకళతో పసిడిరంగుకు మారుతుంది.

ఈ క్రింది విషయం మీ దృష్టిలోకి వస్తే వెంటనే మాకు తెలియజేయండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొంతమంది ఆయుర్వేద వైద్యులమని చెప్పకొంటూ, మన సంస్థ పేరు చెప్పి మన పత్రికను చూపించి, అనేక రకాల ఔషధాలు అమ్ము తున్నారని మా దృష్టిలోకి వచ్చింది. అలాంటి వారు మీకు కనిపిస్తే, వెంటనే వారిని నిలదీసి, అక్కడినుండే మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేసి, వారి నిజస్వరూపాన్ని ప్రజలకు తెలియ జేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675, 9949529696.

- ఎడిటర్ ఏల్చూరి

ఎర్రగడ్డ ముక్కలు 40 గ్రా॥ నెయ్యిలో వేయించి అన్నములో తింటే 40రో॥ యవ్వనం కలుగుతుంది.



స్త్రీల స్తన వ్రణములకు - వరాల యోగం

మంచి మేలిరకమైన ప్రశస్తమైన ఇంగువను అంగడిలో పరిశీలించి తెచ్చుకొని దానిని ఒక మట్టి మూకుడులో వేసి చిన్నమంటపైన పొంగించి పాత్రను దించి ఆ ఇంగువను దంచి రోజూ ఒకగ్రాము ప్రమాణముగా ఒకచెంచా ఆవువెన్నలో కలిపి వరుసగా 80 రోజులపాటు సేవిస్తూ వుంటే స్త్రీలచన్నులలో పుట్టిన వ్రణాలు మానిపోతయ్.

గొంతులో పుట్టిన రాచపుండుకు

ద్రాక్షపండ్లు, కటుకరోహిణి, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, మానిపసుపు, లవంగపట్ట, కరకబెరడు, తానికాయబెరడు, ఉసిరిక బెరడు, తుంగగడ్డలు, అగరుసొంఠి, రసాంజనము, గరిక
ఈ మూలికలను సమానభాగాలుగా గ్రహించి విడివిడిగా దంచి పొడి చేసుకొని ఆ తరువాత అన్నిచూర్ణాలను కలిపి వుంచుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా తగినంత చూర్ణములో తేనెకలిపి మెత్తగా నూరి గొంతుపైన లేపనము చేస్తూవుంటే ఆ పుండు హరించిపోతుంది.

ముఖముపై - మంగుమచ్చలకు

నాటు గేదెపాలను తెచ్చి తోడుబెట్టి చిలికి వెన్నతీసి ఆవెన్నను రాత్రిపూట ముఖముపైన మంగుమచ్చలకు సున్నితముగా లేపనము చేస్తూవుంటే క్రమంగా మంగు హరించిపోయి ముఖము కాంతి వంతంగా మారిపోతుంది.

బాలభానునివంటి - బంగారుకాంతికి

పచ్చిపసుపు, మానిపసుపు, మంజిష్ఠ, నెయ్యి, తెల్లఆవాలు, కావిరాయి, వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని చూర్ణము చేయవలసిన వాటిని దంచి చూర్ణము సిద్ధము చేసుకొని వీటన్నింటిని తగినన్ని మేకపాలతో నూరి రాత్రిపూట ముఖానికి పట్టించుకొని ఉదయమే గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుంటే ముఖము ముగ్ధమోహనంగా బాలసూర్యునివంటి బంగారుకాంతితో శోభిల్లుతుంది.

ముఖముపై నల్లని వలయములకు

పచ్చిపసుపు, ఎర్రచందనము ఈ రెండింటిని పది పది గ్రాములుగా తీసుకొని తగినన్ని నాటు గేదెపాలతో కలిపి నూరి ఆమిశ్రమాన్ని బుగ్గలపైన వచ్చిన నల్లనివలయాలకు లేపనము చేస్తూవుంటే అవి అతిత్వరగా హరించిపోయి ముఖము చంద్రబింబంలాగా మారు తుంది.

మడిమశూల - దంతపోటు తగ్గినయ్

యు.యస్.రావు, రిటైర్డ్ డిప్యూటీ కలెక్టరు,
ఇం.నెం. 3-7/1-218, కత్తెరవీధి, శ్రీకాకుళం- 001

పూజ్యులైన పండితఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

అయ్యా! నేను అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక దాదాపు 3 సంవత్సరముల నుండి చదువుచున్నాను.

మడమశూల నొప్పి తగ్గినది : నాకు ఒక సంవత్సరం నుండి మడమశూల నొప్పి వచ్చి నడవలేని పరిస్థితి వచ్చింది. డాక్టర్లను సంప్రదించగా మడమలో ఎముక పెరిగింది. దీనికి ఆపరేషను అవసరం అని చెప్పినారు. వేరే మందులు లేవని చెప్పిరి. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిలో సూచించినట్లు వేడి అన్నంలో పుసుపు కలిపి వారం రోజులు మడమమీద కట్టు కట్టాను. వారంరోజులకే ఆశ్చర్యకరంగా పూర్తిగా మడమ నొప్పితగ్గింది. ఇంతటి సులువైనమార్గం చెప్పినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

దంతాల పోటు తగ్గింది : నాకు ఒక రోజు దంత ధావనం చేస్తున్న సమయంలో కుడి దవడ దంతాలు కదిలినట్లు నొప్పిగా అనిపించినయ్. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో సూచించినట్లు కరక్కాయలు ఎండబెట్టి చూర్ణం చేసి 10:1 నిష్పత్తిలో సైంధవ లవణం పొడిచేసి రెండుకలిపి, ప్రతిరోజూ పళ్ల పొడిగా పండ్లు తోమటంవల్ల పండ్లనొప్పితగ్గి, దవడల పండ్లు గట్టిగా అయినాయి. ఇంత విలువైన, ఖర్చులేని చిట్కాలు సూచించి ప్రజలకు ముఖ్యంగా, పేద, మధ్య తరగతి ప్రజలకు ఆరోగ్యరీత్యా ఆదుకుంటున్న మీకు సదా ఆ దేవుడు నిండునూరేండ్లు ఆయువును ఇచ్చి ప్రచారసేవలో అంకితమవ్వాలని నా అభిలాష.

నోరుబిగిసిన వారికి 10 గ్రా॥ గోరువెచ్చని అల్లంరసం తాపితే నోరు మామూలుగా అవుతుంది.

గోసేవే మాధవ సేవ

(సేకరణ : డా॥ కె.వి. రాఘవాచార్య)

గోపూజ, గోసేవ మన సనాతన సంప్రదాయం

వేదకాలం నుంచి నేటి వరకు భారతీయులకు గోవు అత్యంత పవిత్రమైనది. ఆరాధనీయమైనది. గోవును కామధేనువు (కోరిన వస్తువులిచ్చే దేవత)గా పూజిస్తాం. "గౌర్నపదా స్ప్రుష్టవ్యా" - గోవును కాలితో తాకరాదు - అని ధర్మశాస్త్రం చెబుతుంది. ఆవునెయ్యి పవిత్రమైన హోమద్రవ్యం, యాగాలను చేయ డానికి ఆవుపెరుగు, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి ఎంతో అవసరం. దానికై మనపూర్వులు ఆవులను శ్రద్ధగా పోషించేవారు.

పూజనీయురాలు - గోమాత

శుక్లయజుర్వేదంలో అగ్నిసేవా సందర్భంలో "గోవులారా! మీరు పాలు, నెయ్యి మొదలగు ఆహారాన్ని ఇస్తున్నారు. కనుక మీరు ఆహార స్వరూపులు. మీ అనుగ్రహంవల్ల మేము ఆహారాన్ని పొందుతాము. మీరు పూజింపదగినవారు. మిమ్మి పూజించి మేము సమాజంలో గౌరవాన్ని పొందుతాము. మీలో పదిరకాల వీర్యాలు (క్షీరద్రవ్యాలు) వున్నాయి. అవి మమ్మల్ని వీర్యవంతుల్ని చేస్తయ్. మీరు బలరూపులు మీ అనుగ్రహంవల్ల మేము బలవంతులమౌతాం. మీపాలు, నెయ్యి మొదలగు



వాటి ద్వారా మేము ధనధాన్యాలను పొందుతాము" (3.20) అని ఒక గోదాసుడు గోవులను ప్రార్థించాడు.

ఆవులే ధనం

ఆవులకు సంబంధించిన పది వీర్యాలు ఇవి : 1. ప్రతిధుక్ : అప్పుడే పితికిన గుమ్మపాలు. 2. శృతం : వేడిపాలు. 3 శర: పాలపై తెట్ట (మీగడ) 4. దధి : పెరుగు 5. మస్తు : బాగుగా తోడుకొనని పాలు 6. అతంచనం: గడ్డపెరుగు 7. నవనీతం : వెన్న 8. ఘృతం : నెయ్యి 9. అమీక్షా:వెన్నకాచినమజ్జిగ 10 వాజినం: గోదారిరసం (మహీధర భాష్యం 3.20). ఆధర్వవేదంలోని 'ఏతదు స్వాదీయో యది గవమ్" అనే (9-6-9) మంత్రం గోమాంస భక్షణాన్ని నిషేధిస్తున్నది.

వేదకాలం నాటి భారతీయులకు "గావో భగ:" గోవులేధనంగా గొప్పఆస్తిగా ఉండేది.

ఆవు... అగ్నిహోత్రం

గోవులకు సంబంధించిన ఋక్కులు ఋగ్వేదంలో ఉన్నయ్. ఒక సంవత్సరం పాటు చేసే సత్రయాగాలలో 'గవామయనం' ఒకటి. ఈ యజ్ఞాన్ని గోవులు అనుష్టించినట్లు అర్థవాద వాక్యం చెబుతున్నందువల్ల దీనికి గవామయనం అను పేరు కలిగింది. ఇది ప్రకృతి యోగం (తైత్తిరీయ బ్రాహ్మణం 1-2-2-6) పూర్వం ప్రజాపతి పర్వతాలు మొదలగు అచేతనాలను సృష్టించిన తర్వాత హోమంద్వారా అగ్ని, వాయువు, ఆదిత్యుడు అనే చేతనలను సృష్టించాడు. ఈ ముగ్గురు ప్రజాపతివలె హోమంచేసి ఒక చేతనాన్ని సృష్టించాలనుకున్నారు. అగ్ని ప్రాణంకోసం, వాయువు శరీరంకోసం, ఆదిత్యుడు కళ్ళకోసం హోమం చేశారు. దానికి ఫలంగా ఒకగోవు పుట్టింది. దానికోసం ముగ్గురికి తగాదా ఏర్పడింది. వారు ముగ్గురు పరిష్కారంకోసం ప్రజాపతి దగ్గరకు వెళ్ళారు. ప్రాణం లేని శరీరం వ్యర్థం గనుక ప్రాణంకోసం హోమం చేసిన అగ్నికే ఆవు చెందుతుందని ప్రజాపతి తీర్పు చెప్పాడు. అగ్ని చేసిన హోమం వల్ల పుట్టినందున ఆవుకు 'అగ్నిహోత్రం'అను పేరు కలిగింది. ఆవును అగ్నిహోత్రంగా ఉపాసించిన వారికి అపమృత్యువు కలుగదు అని తైత్తిరీయ బ్రాహ్మణం (2-1-6) చెప్పింది.

గోదానం శుభకరం

ఆర్యులు గోవును, గోక్షీరాన్ని, ఆవు నేతిని పవిత్రమైనవిగా భావించారు. ఆవు భూదేవతకు, అదితికి ప్రతినిధిగా పూజలందు కుంది. "ఉత్తైనాం బ్రహ్మణే దద్యాతే తథా స్యోనా శిలాస్యాతే" - ఈ ఆవును బ్రహ్మజ్ఞానము గల దేశ సేవలకులకు దానం చేయాలి. అప్పుడది శుభకరమౌతుంది, శివంకరమౌతుంది.

గోసంరక్షణ యజ్ఞం

పూర్వీకులు మనకిచ్చిన అమూల్య వారసత్వ సంపద గోవు జన్మించినప్పటి నుంచి మరణించే వరకూ మానవ జీవితానికి గోవు ఎంతో సేవలందిస్తున్నది. గోమాత వైభవం నేడు క్షీణిస్తున్నది. కొన్ని దశాబ్దాల క్రితం 70 రకాల గోసంతతులు వుండగా ప్రస్తుతం 33 రకాల పశుసంతతి మాత్రమే గోచరిస్తున్నది.

వేదకాలం నుంచి గోవు మన దైనందిన జీవన వికాసానికి తోడ్పడడంతో పాటు ఆధ్యాత్మిక ఉన్నతికి సైతం ఉపకరిస్తున్నది. కార్తీక మాసంలో గోమాత పూజవల్ల కైవల్యం లభిస్తుందని పురాణాలు చెబుతున్నయ్. మహిమలకు నెలవైన గోమాతను ఈ రోజున మనం ఉపేక్షిస్తున్నాం.

తెలివితప్పిపడిన వారికి ముక్కుల్లో 3 చుక్కలు అల్లంరసం వేస్తే తెలివివస్తుంది.

అమ్మలాంటి ఆవును ఆదుకోలేని- భారతీయుడనే పేరు నీకెందుకు ?
గోమాతే మన భారతమాత అని తెలుసుకొని - గోరక్షణ చేయుటకు రా ముందుకు
ఈ పాట ప్రతి పాఠకుని నోట మారుమ్రోగాలి

ప॥ అమ్మలాంటి ఆవును ఆదుకోలేని
భారతీయుడనే పేరు నీకెందుకు
గోమాతే మన భారతమాత అని తెలుసుకొని
గోరక్షణ చేయుటకు రా ముందుకు
రా రా రా రా ముందుకు ॥అమ్మ॥

1చ॥ గోవంటే మామూలు పశువు కానే కాదు
అది సూర్యశక్తి నింపుకున్న కామధేనువు
అందులకే మన పూర్వులు గోమాతను పూజించి
ఆవుపాలు ఆవునెయ్యి సమృద్ధిగ సేవించి
తమ బ్రతుకును సార్థకం చేసుకున్నారు
అంతులేని ఆయువుతో హాయిగా బ్రతికారు ॥అమ్మ॥

2చ॥ ఆవు పంచితంతో - ఆలయాలు కడిగేరు
ఆవుపేడతో శివుని - విభూదిని చేసేరు
జగన్మాత రూపమే - గోమాతని చెప్పెను
మన వేదవేదాంగ - ఇతిహాస చరితలు
ఆగోవును రక్షించుటె - మనభారత ధర్మం
ఆ ధర్మం తప్పితే - మనపతనం తథ్యం ॥అమ్మ॥

3చ॥ ఆవునెయ్యి ఆవుపేడ - ఆవుమూత్ర ఎరువులతో
అతితక్కువ ఖర్చుపెట్టి - అధికపంట పొందవచ్చు
వేలువేలు ఖర్చుపెట్టి - విషపుమందు వేయకుండ
పంచభూత ప్రకృతిని - పరిరక్షణ చేయవచ్చు
ఒకఆవుతో పదిఎకరం - వ్యవసాయం కావిస్తూ
భరతజాతి యావత్తు - బలోపేతం కావచ్చు ॥అమ్మ॥

4చ॥ సలసలమనిమండే - మరుగుతున్న నీటిని
గోవులపై ఘోరంగా - కుమ్మరిస్తారు
అంబాఅని ఆవుతల్లి - ఆక్రందన చేస్తుంటే
తలక్రిందుగ దాన్ని - వ్రేలాడదీస్తారు
గొంతుకోసి రక్తం పిండి - చర్మాన్నివలచివేసి
ఖండ ఖండాలుగా దాన్ని - నరికివేస్తారు
ఒక గంటకు పదివేల - గోవులీవిధముగా
కౄరాతికౄరంగా - చంపబడుతున్నాయి ॥అమ్మ॥

5చ॥ ఆవుకంటి నీరుపడి - అవని క్రుంగిపోతుంది
ఆవు రక్తం చిందుచోట - భూమి దగ్ధమవుతుంది
ఆవులేని దేశమంత - అధఃపతనమౌతుంది
అంటు వ్యాధులెన్నో ప్రబలి - అంతమొందిస్తుంది
జాతి జాతి నాశనమై - వల్లకాడవుతుంది
ఆవులేని నాడు అంతా - శూన్యమే అవుతుంది ॥అమ్మ॥

దేశీయ గోవ్యవసాయంతో – దేశాన్ని రక్షించటం కోసం
మన రాష్ట్రంలో 9 కేంద్రాల్లో – గోశాలలు స్థాపించతలపెట్టాం

దాతలు దేశ ప్రేమికులు – ఈ దేశీయ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో గోశాలలు స్థాపించబోతున్నాం. ఒక్కొక్క గోశాలలో కనీసం 20 ఆవులను పెంచుతూ వాటిద్వారా సేంద్రియ, సజీవ వ్యవసాయాన్ని ఎలాచేయాలో ఏ పెట్టుబడి లేకుండా ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ, ఆవునెయ్యి, మొదలైన వాటితో తయారైన స్వదేశీ ఎరువులను ఉపయోగించి అధిక దిగుబడిని, అధిక లాభాలను ఎలాపొందాలో, ఆయాప్రాంతాల రైతాంగానికి శిక్షణద్వారా నేర్పించడం జరుగుతుంది. తద్వారా గ్రామరక్షణకు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, దేశసంరక్షణకు అవకాశం కలుగుతుంది. కాబట్టి, జాతి శ్రేయస్సును, దేశప్రగతిని కోరుకునే దేశాభిమానులంత సహకారాన్ని అందివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

మన రాష్ట్రంలోని 2 లేక 3 జిల్లాలను కలిపి ఒక కేంద్రంగా నిర్ణయించడం జరిగింది. ఆ ప్రాంతాలలోని వారంతా గోశాలలను నిర్మించటానికి అనువైన స్థలం నిర్ణయించి మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాం.

1) చిత్తూరు, నెల్లూరు, ప్రకాశం 2) గుంటూరు, కృష్ణాజిల్లాలు 3) తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి 4) విశాఖ, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం 5) కడప, కర్నూలు, అనంతపురం 6) హైదరాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, రంగారెడ్డి, మెదక్ 7) నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ 8) కరీంనగర్, వరంగల్ 9) ఖమ్మం, నల్గొండ.

గోవుల కోసం మీ విరాళాలను "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" హైదరాబాద్ అనేపేరుతో
డి.డి. తీసి ఈ పత్రిక చిరునామాకు పంపగలరు.
వివరాలకు : పండిత ఏల్చూరి, 040-23547132, 9849017675
సంప్రదించవలసిన వేళలు : సా॥ 5 గం॥ నుండి 7 గం॥ వరకు (శిబిరాలు లేని రోజులలో)

రోజూ ఉదయం ఉలవగుగ్గిళ్ళు 100 గ్రా॥ తింటుంటే కొవ్వు తగ్గి సన్నబడతారు.

హరిత విప్లవంతో హరించుకుపోయిన దేశీయ వ్యవసాయం



విదేశీ హరితవిప్లవం ఎలా చొరబడింది ?

భారతదేశం స్వతంత్రం అయింది. అప్పుడు దేశంలో ధాన్యం కొరత ఉంది. అమెరికానుండి గోధుమలు, జొన్నలు దిగుమతి అవసరం అయినయ్. పొలంలో విదేశీ హరితవిప్లవం ప్రవేశించింది. ఆనాటి నుండి భారతదేశ రూపమే మారిపోయింది. ప్రపంచ పచ్చవిప్లవ మేధావి, ఎ.ఎస్. స్వామినాథన్ పచ్చవిప్లవాన్ని సమర్థించారు. ఆయన కారణంగానే భారతదేశంలోని పచ్చవిప్లవం ప్రవేశించింది అనటం అతిశయోక్తి కాదు. కాని పచ్చ విప్లవం విషయంలో క్రమంగా భారతీయుల భ్రమలు తొలగిపోయినయ్. ఈపచ్చవిప్లవాన్ని ముందు సమర్థించిన వారుకూడా విరోధులుగా మారిపోయారు. ఈ పచ్చవిప్లవం విదేశీయుల దురాశా (కక్కుర్తి) విప్లవంగా మారిపోయింది. మన మాజీ రాష్ట్రపతి నారాయణన్ గారు మనదేశానికి దేశీయమైన మరో హరితవిప్లవం కావాలన్నారు.

విషరసాయనాలతో విరిగిపోయిన భూసారం

హరితవిప్లవంతో భారతదేశానికే కాదు ప్రపంచానికే ఆశాభంగం అయింది. పచ్చవిప్లవానికి అర్థం ముఖ్యంగా సంకరజాతి విత్తనాలు, రసాయనిక ఎరువులు, కీటకనాశకాలు వాడటంతో పాటుగా భారీ ఎత్తున నీటివాడకం వ్యవసాయానికి భారీయంత్రాలువాడటం ఇదే హరిత విప్లవం. దీనివల్ల పుష్కలంగా ధాన్యంపంట కొంతకాలమే వచ్చింది. ఆధునిక సాధనాలవల్లనే ఈ దిగుబడి పెరగలేదు. పంటభూమి పరిధి కూడా పెరిగింది. పెట్టుబడి ఖర్చు అతిగా పెరిగింది. భూసారం నశింపు జరిగింది. టాటారీసెర్చిసెంటర్, బొంబాయి సర్వేననుసరించి 67 శాతం భూమిసారం నశించింది అని తెలిసింది. నీటి మట్టం భూమికి మరీక్రిందకు దిగిపోయింది. భూమి, నీరు, గాలి కలుషితం అయ్యాయి. ఈకారణాలవల్ల పంటదిగుబడి తరిగిపోతోంది. ధాన్యంలోనూ, కూరల్లోనూ పుష్టి తగ్గుతోంది. అంతేకాక ఆహారపదార్థాలద్వారా శరీరాల్లో విషం కలుస్తోంది.

ఎరువులో 34 గుణాలుంటాయి. వీటిలో 12 గుణాలు భూమి నుండి అధికశాతంగానూ, 18 గుణాలు భూమినుండి స్వల్పంగాను, 4 గుణాలు వాతావరణంనుండి అందుతయ్. ఈవిధంగా పోల్చితే రసాయనిక ఎరువుల్లో కేవలం 3 గుణాలే వుంటయ్. మిగిలిన 31 గుణాలను ఈ రసాయనిక ఎరువులు భూమినుండే లాక్కుంటయ్. దీనివల్ల పంటలు పెరగటంలో ఆటంకం ఏర్పడుతుంది. భూమి బలహీనపడుతుంది. దిగుబడి తగ్గిపోతుంది. అంతేగాక, ఈ రసాయనిక ఎరువులవల్ల భూసారం నష్టమవటానికి ఇదే ముఖ్యకారణం.

హరిత విప్లవ హింసతో
గోవుల, భూజీవాణువుల, రైతుల వధ

పచ్చ విప్లవంలో హింసకు ప్రోత్సాహం కలుగుతున్నది. జీవాణువుల నాశనం, గోవులవధ, రైతుల ఆత్మహత్యలే ఈ అన్నింటికి తార్కాణం. ప్రపంచ ప్రసిద్ధ భారత మేధావి వందనాశివ వ్రాసిన పుస్తకం పేరు (వయెలెన్స్ ఆఫ్ గ్రీన్ రివల్యూషన్) పచ్చవిప్లవంవల్ల జరిగిన హింస



రోజుకు మూడుసార్లు మజ్జిగ తాపితే పిల్లల అజీర్ణ విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

అనేపుస్తకం చదివితే ఈ యధార్థం బోధపడుతుంది. ఈమె పుస్తకం రాయటం కోసం పంజాబు హర్యానాలలో జరుగుతున్న హరిత విప్లవాన్ని లోతుగా పరిశీలించారు. పుస్తకం చివరలో తేల్చిన లోపాలు ఆశ్చర్యం కలిగించాయి. అంతేకాదు, పచ్చవిప్లవం వల్లనే పంజాబులో ఉగ్రవాదం పుట్టింది. ఉగ్రవాదులు ఎన్నో సంవత్సరాలు రక్తంతో హోలీ ఆడుకున్న సంగతి అందరికి తెలిసిందే.

ఉపకార క్రిములు తరిగినయ్
అపకార క్రిములు పెరిగినయ్



గోరంత మట్టి తీసి దుర్భిణిలో చూస్తే లక్షల క్రిములు కనిపిస్తయ్. భూమి నిర్జీవికాదు. అది సజీవం అనేందుకు ఇది నిదర్శనం. భూమిలో పంటను పెంచే క్రిములు, రోగం కలిగించే క్రిములు కూడ ఉంటాయి. ప్రకృతి సిద్ధంగానే రోగకారక క్రిములను నశింపచేసే ఏర్పాటు ఉంటుంది. పచ్చవిప్లవం ఈఏర్పాటును నాశనం చేసింది. రసాయనిక ఎరువులు, కీటక మందులు వాడటంతో పంటలకు ప్రాణంపోసే క్రిములు నశించినయ్. పంటకు అపకారంచేసే 300 రకాల కొత్త కీటకాలు పుట్టినయ్. ఈకారణంవల్లనే హరితవిప్లవం ద్వారా జరిగే వ్యవసాయంలో రోగాలశాతం పెరుగుతోంది. క్రిమిసంహారకాలు అధికారికంగా వాడవలసి వస్తుంది. ఈ విష రసాయనిక ఎరువులను కూడా ఎదిరించి వాటికి తట్టుకొని పంటలను మరింతగా నాశనం చేయగల శక్తిని హానికారక క్రిములు క్రమంగా పెంచుకుంటున్నయ్.

వికృతరోగాలన్నీ - విషరసాయానాలవల్లనే

మనం రోజూ తినే ధాన్యం, కూరలు మొదలైన ఆహార పదార్థాలను మనదేశ రైతులంతా ఈనాడు రసాయనిక ఎరువులను క్రిమి సంహారకాలను వేసి పండిస్తున్నారు. అందువల్ల అవి నిలువ అయిన కొద్దీ రుచి, బలం కోల్పోతున్నయ్. పంటలపై చల్లిన విషపదార్థాల వల్ల ఆహారపదార్థాలలో విషం కలిసిపోతున్నది. మనం తీసుకునే ఆహారం ప్రతిముద్దద్వారా కొంచెంకొంచెంగా విషం మనకొవ్వులో చేరిపోతున్నది. క్రమంగా విషంపెరిగి ప్రకృతిలోని సహజనిరోధకత తగ్గి నశించిపోతున్నది. మనిషి శరీరంలోని వ్యాధినిరోధకశక్తి తరగటంతో అతనిశరీరం రకరకాల వ్యాధులపాలవుతున్నది. గుండె జబ్బులు, మధుమేహం, పాండురోగం, క్షయరోగం, కేన్సరు, గొంతు సంబంధ వ్యాధులు, మెదడు, మూత్రపిండాలు సక్రమంగా పనిచేయకపోవడం, వెన్నముకనొప్పి, కీళ్ళనొప్పులు, మోకాలి నొప్పులు మానసిక వికారాలవంటి వ్యాధులు శరీరాన్ని గుల్ల చేస్తున్నయ్. మనిషిని మృత్యులోయలోకి నెడుతున్నయ్. ఈ విషాహారంవల్ల యువకులకు కళ్ళజోళ్ళు అవసరం అవుతున్నయ్. ఇంకా నపుంసకత్వం కూడా సంభవిస్తోంది. యువతలో హింసప్రవృత్తి నిరాశా ప్రబలుతున్నయ్.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

చిన్న చిన్న గడ్డలు కరిగినయ్

యం. రాంకిషన్, రిటైర్డ్ సీనియర్ అసిస్టెంట్,
ఇం.నెం. 5-11-51-25/సి.ఐ., ప్రియదర్శిని నగర్,
నిర్మల్, ఫోన్ : 9346879639

గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

అయ్యా! నాకు కుడికాలుకు గడ్డలు వుండేవి. నేను డాక్టరు గారితో సంప్రదించి మందులు వాడాను కాని అవి తగ్గలేదు. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో సూచించినట్లు పత్తి గింజలు నానబెట్టి దంచి ముద్దగా చేసి గడ్డలు ఉన్నచోట పెట్టినాను. గడ్డలు హరించిపోయినయ్. చాలా ఆనందము కల్గినది. మీరు సూచించిన అమూల్య సలహా చాలా అద్వితీయము. వైద్యులచే నయముకాని రోగములు మీ ఆయుర్వేద మందులతో అతి తక్కువ ఖర్చుతో నయమగుచున్నవి. మీరు సూచించిన సలహాకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను. మీ ఆయుర్వేద వైద్యము, పేదవారికి, మధ్య తరగతి వారికి చాలా మేలు చేస్తున్నది.

అనేక అనారోగ్య సమస్యలు తీరినయ్

చింతకిందిసత్తయ్య, వీరారెడ్డిపల్లి (గ్రా), తుర్కపల్లి
(మం), నల్లగొండ జిల్లా. ఫోన్ 9949576508

శ్రీయుత గౌరవనీయులైన ఆచార్య గారికి నమస్కారములు.

మా వూరిలో నల్లరమేష్‌కు కొన్ని సంవత్సరాల నుండి చెవిలో చీము కారుతూ వుండేది. మన మాసపత్రికలో సూచించినట్లు నల్లతులసి రసము పిండి, చీము కారే చెవిలో రెండుచుక్కలు రెండు రోజులు పోసినాను. చెవిలో చీము కారడం బంద్ అయ్యింది.

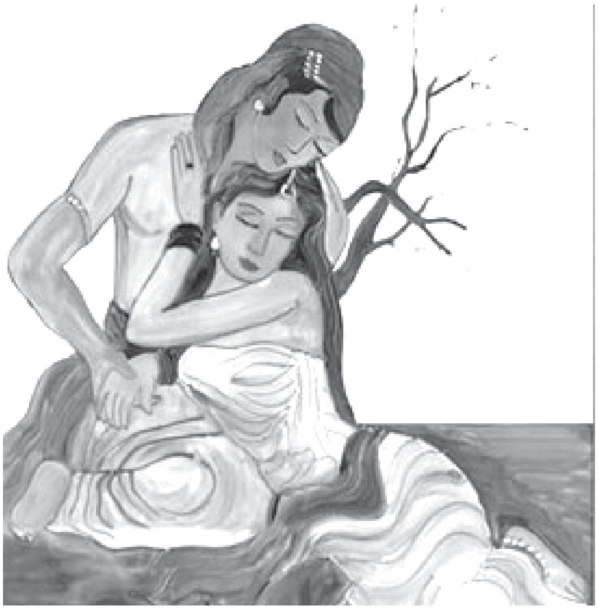
గందమల్ల రామయ్యకు పంటినొప్పితో బాధపడుతు వుండేవాడు. పిప్పింటాకు రసం రెండు చుక్కలునొప్పి వున్న చోట దూదితో తడిపి పెట్టాను. 10 నిమిషాలలో పంటినొప్పి మాయం అయ్యింది.

ముత్రసిపల్లి మలయ్యగారు 10 రోజుల నుండి జ్వరంతో బాధపడుతుంటే, 10 తులసిఆకులు, 10 మిరియాలు నమిలి మింగమన్నాను. ఈ విధంగా రెండు రోజులు చేయగానే జ్వరం పోయింది.

రాత్రి ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే సుఖనిద్ర వస్తుంది.

ఒక జాతి బలోపేతమై తన సంస్కృతిని తన సార్వభౌమాధికారాన్ని ఎల్లవేలలా కాపాడుకుంటూ వుండాలంటే ఆ జాతిని సృష్టించే తల్లిదండ్రులైన స్త్రీ పురుషులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా శక్తివంతులుగా వుండి తీరాలి. పరిపూర్ణమైన పురుషత్వము గల పురుషులు సంపూర్ణమైన స్త్రీత్వము గల స్త్రీలు మాత్రమే ఉత్తమ జాతి నిర్మాణానికి కారకులు కాగలగుతారు. నిజంగా ఒకప్పడు భారతీయ స్త్రీ పురుషులు అంత ఉన్నత స్థాయిలో వుండేవారు కాబట్టే వాళ్ల కడుపున ఎందరెందరో మహావీరులు, శూరులు, మహర్షులు శాస్త్రవేత్తలు లక్షలాది మంది ఈ భూమిపైన పుట్టారు. 50 సంవత్సరాల ముందు వరకు కూడా మన దేశ స్త్రీ పురుషుల్లో ఈ శక్తి సడలిపోలేదని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే వారి కడుపున పుట్టిన ఒక బాల గంగాధర తిలక్, ఒక మహాత్మాగాంధి, ఒక సుబాష్ చంద్రబోస్, ఒక సీతారామారాజు, ఒక భగత్‌సింగ్, ఒక ఆజాద్ చంద్రశేఖర్, ఇలాంటి ఉత్తమోత్తములు ఎందరెందరో తమ తల్లి భారతమ్మ దాస్యశృంఖలాలు తెంచడంకోసం తమ జీవితాలను ఫణంగా పెట్టటం మనకు తెలిసిందే. అంత ఉన్నతోన్నమైన జాతి ఈ 60 సంవత్సరాలలో విదేశీ వికృత విషాలు నింపుకొని చచ్చుజాతిగా, పుచ్చుజాతిగా జవసత్వాలు ఉడికిపోయిన జీవశ్చవంగా మారిపోయింది. ఇలాంటి దేశభక్తిలేని మాతృభక్తిలేని పితృభక్తిలేని మానవత్వములేని మృగాలకన్నా హీనమైన దుష్టజాతి, దుష్టులను తప్ప మంచివాళ్ళను సృష్టించలేదు. ఎటుచూసినా రోగిష్టులతో స్వార్థపరులతో అరాచకవాదులతో, అసమర్థులతో దేశమాత విలవిలలాడి పోతుంది. అందుకే దేశ ప్రేమికులైన ఉత్తమ పాఠకులంతా జాతి పునరుజ్జీవనానికి నడుంకట్టాలి. ఈ వ్యాసాన్ని కూలంకషంగా చదివి అర్థం చేసుకుంటూ ఆ విజ్ఞానాన్ని మనిషి మనిషికి అందిస్తూ ఉక్కునరాలు ఇనుప కండరాలుగల నవభారత యువతరాన్ని సృజించాలి. దేశమాతసేవను మించిన దైవపూజ మరేది లేదనే నిజం మీరు ఎల్లప్పడు గుర్తుపెట్టుకోండి. మీ బాధ్యతను ఆనందంగా నిర్వర్తించడానికి నిండు హృదయంతో ముందుకు రావల్సిందిగా మీకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాము.

మంచి సంతానం కలగాలంటే



సత్‌సంతానం ఎలా కలుగుతుంది ?

1) బుద్ధి, మేధ, బలము : మంచిసంతానాన్ని కని వారిద్వారా తమ కుటుంబానికి సమాజానికి దేశానికి పేరు ప్రతిష్ఠలు తీసుకురావాలి అనుకునే తలిదండ్రులు ఇరువురు బుద్ధిమంతులై ప్రతిభావంతులై సంపూర్ణమైన శారీరక బలము కలిగి వుండాలి.

ఈ మొదటి అర్హత కలిగివున్న స్త్రీ పురుషులకే మంచి సంతానం కలిగే అవకాశం వుంటుంది. గతకాలములో ఎక్కువమంది స్త్రీ పురుషులకు పైనతెలిపిన లక్షణాలు సంపూర్ణంగా వుండేవి. దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలోకి పాశ్చాత్య విషనాగరికత అంటువ్యాధిలాగా పాకిపోవడం వలన ఈనాడు అధికశాతం మంది స్త్రీ పురుషులలో బుద్ధి, జ్ఞానం, ప్రతిభ, శారీరకబలం లోపించిపోతున్నయ్.

ధనంపైన, విలాసాలపైన పెరిగిన వ్యామోహంవల్ల బుద్ధి కలుషితమై పోయింది. సాటిమానవులను ప్రేమించే మానవతా దృక్పథం లోపించి పోయి వ్యక్తిగతమైన స్వార్థం, వైషమ్యం పెచ్చుపెరగటంవల్ల నేటి స్త్రీ పురుషులకు సహజమైన ప్రతిభ, మానవీయ లక్షణాలు నైతిక విలువలు తగ్గిపోతూ వున్నయ్.

దేశీయ సేంద్రియ ఎరువులు దేశమంతా కనుమరుగైపోయి విదేశీ విష రసాయనిక ఎరువుల వాడకం పెరిగిపోయి ఆహారము, నీరు, గాలి, భూమి మొదలైన సమస్త శక్తివర్ధకాలు శక్తిహీనము కావడంవల్ల వాటిని సేవిస్తూ వున్న నేటితరం స్త్రీ పురుషులకు రోజురోజుకు శారీరక బలం క్షీణించిపోతూ వుంది.

పురుషులలో యవ్వనదశలోనే వీర్యపటుత్వము తగ్గిపోయి సంతానాన్ని కలిగించే వీర్యకణాలు గణనీయంగా తగ్గిపోతూ వున్నయ్. 30 లేక 40 సంవత్సరాల వయసులోపే ఎక్కువమంది పురుషులకు నపుంసకత్వం కలుగుతుంది. స్త్రీలు బహిష్టుపద్ధతులను పాటించక పోవడంవంటి అనాచారాలను అనుసరించడంవలన వారికి సక్రమ బహిష్టు జరగక సంతానాన్నికనేశక్తిని క్రమక్రమంగా కోల్పోతూవున్నారు.

స్త్రీ పురుషులకు ఏ అర్హతలుండాలి?

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రసవం తరువాత ఉలవకషాయం తాగితే గర్భాశయ శుద్ధి జరుగుతుంది.

2. శుద్ధమైన శుక్రము, ఆర్తవము : పురుషులలో పరిశుద్ధమైన శుక్రశక్తి, స్త్రీలలో పరిశుభ్రమైన ఆర్తవ (రజస్సు) శక్తి కలిగివుండటం ఉత్తమసంతాన సృష్టికి రెండవఅర్హత.



పైన తెలిపిన పరిశుద్ధమైన శుక్ర, ఆర్తవాలు ప్రాచీన కాలములోని స్త్రీ పురుషులలో సమృద్ధిగా వుండేవి. ఆనాడు వారు పదిమంది నుండి ఇరవైమందికి పైగా సంతానాన్ని కనేవారు. ఏబది సంవత్సరాల వయసులోవున్న నాటి స్త్రీ పురుషులకు కలిగిన ఆఖరిసంతానం కూడా బలిష్టంగా శక్తివంతంగా ప్రకాశవంతంగా వుండేది.

ఈనాటి ఆధునిక భారతీయ స్త్రీ పురుషులలో అంతటి శక్తి లేదనే చెప్పవచ్చు. ఈనాటి దంపతులకు కలుగుతున్న అనారోగ్యవంతమైన సంతానమే అందుకు నిదర్శనం.

పురుషులు యవ్వనదశ ప్రారంభమైన నాటి నుండే హస్తప్రయోగం వంటి దురభ్యాసాలకు లోనుకావడం, విపరీతమైన కామాసక్తితో వేశ్యలతో తిరిగి అనేక సుఖరోగాలను కొని తెచ్చుకోవడం, ఆరోగాలను శాశ్వతంగా నివారించగల శక్తివంతమైన ఔషధాలు వాడకుండా తాత్కాలికంగా కనుమరుగు చేసే ఆధునిక ఔషధాలువాడడం, సుఖరోగాలు లోపల లోపలే ముదిరిపోయి శుక్రోత్పత్తిని నాశనంచేయడం, మొదలైన కారణాలవల్ల పురుషులు రోజురోజుకు నిర్వీర్యులుగా తయారవుతున్నారు. వీరి శుక్రము (వీర్యము) నిస్సారమై రోగభూయిష్టమై వుండటంవలన ఆశుక్రము వలన జనించిన సంతానం కూడా అదే విధంగా నిస్సారంగా రోగిష్టులుగా తయారవుతున్నారు.

నేటి ఆధునిక యువతులు యవ్వన ప్రాయంలో చదువుల ఒత్తిడి వల్ల అంతులేని ఆందోళనకు గురిఅవుతూ సరియైన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటించకపోవడంవల్ల వారి ఆర్తవము క్షీణించిపోతూ వివాహానంతరం సారహీనమైన సంతానాన్ని మాత్రమే కనగలుగుతున్నారు.

3) సంభోగ నియమాలు : సత్‌సంతాన ప్రాప్తికి సంభోగ నియమాలను సక్రమంగా పాటించడం అనేది అతి ప్రధానమైన మూడవ అర్హత.

ప్రాచీన భారతీయ స్త్రీ పురుషులు మనజాతి నిర్మాతలైన ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించిన సంభోగనియమాలను తూ.చ. తప్పకుండా పాటించేవారు. స్త్రీ పురుషులు సంభోగాన్ని కేవలం శారీరక అవసరాన్ని తీర్చుకునే ఒకపనిగా గాకుండా, సంభోగాన్ని ఒక అద్భుతమైన అతిప్రధానమైన మానవ జీవనకళగా ఆచరించేవారు. సరియైన సంభోగసమయాలను పాటించటం సంభోగానికి ముందు వెనుక తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలను అనుసరించడం సంభోగ సమయంలో తమ మనసులను ఉత్తమ సంతానాభిలాషతో నింపడం మొదలైన నియమాలను సక్రమంగా పాటించడంవలన వారు నిరోగులైన నిత్యయవ్వనులైన నిండుపున్నమి చంద్రుని వంటి ప్రకాశవంతమైన సంతానాన్ని సృజింపగలిగారు.

కాలినచోట మెంతులు నీటితో నూరిన ముద్దను పట్టిస్తే బాధ తగ్గి బొబ్బలెక్కదు.

నేటి ఆధునిక దంపతులకు సంభోగనియమాలు ఏ మాత్రం తెలియవనే చెప్పాలి. రాత్రి పగలు వీటిలో ఉండే శక్తిభేదాలను తెలుసుకోలేక తమకు ఎప్పుడు కావాలనిపిస్తే అప్పుడు ఏ నియమ నిబంధనలను ఆచరించకుండా సంభోగంలో పాల్గొంటున్నారు. స్త్రీలు బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు కూడా సంభోగంలో పాల్గొనటం అనారోగ్య కరం కాదని ప్రచారం చేస్తున్న నేటి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రవేత్తల మాటలను నమ్మి బహిష్టు సమయంలోకూడా సంభోగంలో పాల్గొంటూ తమ యవ్వనశక్తులను చేతులారా నాశనం చేసుకుంటున్నారు. వేసవి కాలంలో మానవులశక్తి క్షీణించి వుంటుంది కాబట్టి పదిహేను రోజులకు ఒకసారి, వర్షాకాలంలో శక్తి మధ్యమంగా వుంటుంది కాబట్టి వారానికి ఒకసారి, శీతాకాలంలో శక్తి సంపూర్ణంగా వుంటుంది కాబట్టి ప్రతి రోజు ఒకసారి సంభోగంలో పాల్గొనవచ్చునని మహర్షులు చెప్పిన సూచనలను నేటి స్త్రీ పురుషులు తెలుసుకోకుండా అన్ని కాలాలలో సంభోగంలో పాల్గొంటూ తమ శారీరకశక్తిని సన్నగిల్ల చేసుకొని యవ్వన ప్రాయంలోనే శక్తిహీనులవుతున్నారు. ఇలాంటివారికి శక్తిహీనమైన సారహీనమైన జ్ఞానశూన్యమైన సంతానం మాత్రమే కలుగుతుంది.

4) గర్భవతి నియమములు : గర్భము ధరించిన తరువాత స్త్రీ పురుషులు పాటించవలసిన నిబంధనలు సత్‌సంతానానికి నాల్గొవ అర్హతగా పెద్దలు నిర్ధారించారు. ఖచ్చితమైన గర్భవతుల ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను నిర్దేశించారు.

మన తాతముత్తాతల కాలం వరకు ఆనాటి స్త్రీ పురుషులు స్త్రీకి గర్భధారణ జరగగానే ఆమెకు ప్రసవమై బిడ్డ పుట్టి ఆ బిడ్డకు ఆరునెలల వయస్సు వచ్చేవరకు ఆమెను భర్తకు దూరంగా పుట్టింటికి పంపేవారు. ఏ విచారకరమైన వార్తలు, దృశ్యాలు ఆమెకు చేరకుండా జాగ్రత్త పడేవారు. ఆమెకు శక్తివంతమైన ఆహారాన్ని అందిస్తూ మంచి ఆలోచనలను కలిగే పుస్తకాలు చదివించడం లేదా కథలు వినిపించడం చేసేవారు. ప్రసవసమయం వచ్చేవరకు కూడా కొన్ని సులభమైన ఇంటిపనులను ఆమె చేత చేయిస్తూ కడుపులోని బిడ్డ సంపూర్ణంగా ఎదగటానికి ప్రయత్నించేవారు. అందువల్ల ఆనాటి స్త్రీలు చక్కని ఆరోగ్యవంతమైన పండంటి సంతానాన్ని కనేవారు.

ఈనాటి స్త్రీలు వైద్యుల పర్యవేక్షణ అనే పేరుతో తమ బాధ్యతను విస్మరించి ఇంగ్లీషు దేశాలలోని వారి ఆచారవ్యవహారాలను బట్టి



నిర్ధారించబడిన నియమాలను స్త్రీ వైద్యుల ద్వారా తెలుసుకొని వాటిని మాత్రమే పాటిస్తున్నారు. గర్భధారణ జరిగిన రోజునుండి ప్రసవం అయ్యే రోజుదాకా మధ్యమధ్యలో సంభోగంలో పాల్గొంటున్నారు. శక్తివంతమైన స్వాభావికమైన సహజ ఆహార పదార్థాలను సంతృప్తిగా భుజించకుండా విటమిన్ బిళ్లలను, ఇంజక్షన్‌లను వాడుతూ, కనీసమైన పనిపాటలుకూడా చేయకుండా పూర్తి విశ్రాంతితో కాలం గడుపు తున్నారు. రోజంతా టీ.వీలలో, సినిమాలలో, పత్రికలలో వచ్చే భయానక వార్తలను, దృశ్యాలను పదేపదే చూస్తున్నారు. తేలికైన ఆహార సేవనకు బదులు మాంసాహారాలను మరింతగా సేవిస్తున్నారు. అనేక మనస్పర్థలతో మానసిక ఆందోళనలతో కాలాన్ని గడుపుతూ అదే వక్రలక్షణాలు గల సంతానాన్ని కంటున్నారు. కాబట్టి, మనపెద్దలు చెప్పిన మన దేశీయ నియమాలను ఆచరించడమే ఈసమస్యకు పరిష్కారమని నేటి స్త్రీలు తెలుసుకోవాలి.

(మళ్ళీ వచ్చే సంచికలో కలుద్దాం)

మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగినయ్
బి.పి.నార్మల్‌గా వుంది, కంటిచూపు మెరుగైంది,.

యన్. వరలక్ష్మి, ఇం.నెం. 1-92, అమ్రాబాద్ (పోస్టు), అచ్చంపేట (తా), మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా. ఫోన్ : 9963566321, 08541 276311

పూజ్యులు పితృసమానులైన మహర్షి శ్రీపండిత ఏల్చూరి గారి పాదాభివందనములు.

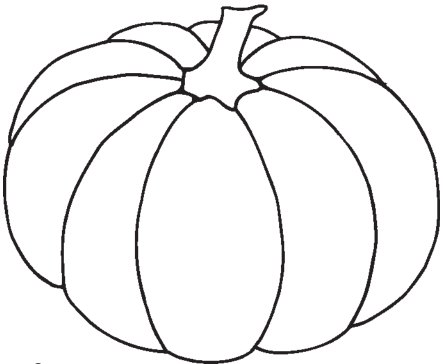
మూత్రపిండాల్లో రాళ్ళు కరిగినయ్ : నాకు మూత్ర పిండాళ్ళలో రాళ్లు వున్నాయని డాక్టర్స్ చెప్పినారు. ఇందుకోసం ఇంగ్లీషు మందులు వాడితే రాళ్లు తగ్గకపోగా, వాటి పరిమాణం పెరిగినయ్. డాక్టరు దగ్గరికి వెళ్లితే రాళ్ల పరిమాణం పెరిగినయ్. ఇందుకు లేజరు చికిత్స చేయాలి అన్నారు.ఈ సమయంలో అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివినాను. అందులో మీరు సూచించినట్లు రోజు ఉదయం ఉలవకట్టు సైంధవలవణం కలిపి తీసుకున్నాను. మరియు మీరు జూలై 24వ తేదీన అచ్చంపేటలో నిర్వహించిన "ఉచిత ఆయుర్వేద ఆరోగ్య శిబిరం"నకు మా అమ్మనాన్నలతో కలిసి వచ్చినాము. మీరు చెప్పిన విధంగా పునర్నవచూర్ణం + గోక్షూరాదికషాయంలను రెండింటిని ఒక స్పూన్ ప్రకారం ఒక కప్పు నీటిలో వేసి అరకప్పు వరకు మరిగించి కండచక్కెర కలిపి గోరువెచ్చగా చేసుకొని తాగుతున్నాను. ఇప్పుడు డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్ళి స్కానింగ్ చేయించుకున్నాను. రాళ్ళు 75 శాతం తగ్గినాయి అని డాక్టరు చెప్పారు.

బి.పి. నార్మల్‌గా ఉంది : అమ్మ రోజు బి.పి. మాత్రలు వేసుకునేది. మీ శిబిరానికి హాజరై అక్కడ మీరు సూచించినట్లు అమృత భైరవి, అశ్వగంధఘృతం వాడుచున్నది. ఇప్పుడు అమ్మ బి.పి. నార్మల్‌గా వుంది. ఏ నొప్పులు లేకుండా హాయిగా ఉంది.

కంటిచూపు మెరుగైంది : అమ్మనాన్నలకు కంటిచూపు తగ్గినది. దీనికోసం రెడ్డివారి నానబాలు రసంను కంటిలో పోసుకొని 10 ని॥పాటు వ్యాయామము చేస్తున్నారు. దీని ద్వారా కంటి చూపు మెరుగుపడింది.

ఏలక గింజల పొడి 3 గ్రా॥ వెన్న 10 గ్రా॥ తింటే కడుపునొప్పి బంక విరేచనం తగ్గుతయ్.

అనేక జబ్బులకు ఔషధాలు అవసరం లేదు



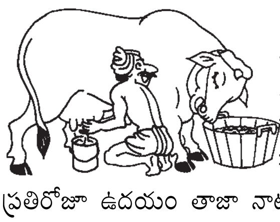
కిడ్నిలో రాళ్ళకు - కమ్మని వంటింటి యోగం

బాగాపండిన ఎర్రని రంగుకల గుమ్మడికాయను తీసుకొచ్చి దాని రసం 25 గ్రా॥ తీసుకోవాలి. ఈ రసంలో మూడు గ్రాముల సైంధవలవణము పొడి కలిపి రోజుకు మూడుపూటలా మూడుసార్లు తాగాలి. ఈవిధంగా చేస్తూవుంటే మూడునుండి ఏడురోజులలో రాయి కరిగిపోయి మూత్రమార్గం గుండా బయటకు వెళ్ళిపోతుంది.

అరతలనొప్పికి - ఆవునేతి యోగం

నాటుఆవుల నుండి తయారుచేసిన తాజా ఆవునెయ్యి రోజూ మూడుపూటలా గోరువెచ్చగా రెండుముక్కుల్లో మూడు మూడు చుక్కలువేసి లోపలికి పీలుస్తూవుంటే అరతలనొప్పి, ముక్కునుండి రక్తంకారుట అదృశ్యమైపోతయ్.

అనేక కంటి వ్యాధులకు - ఆవుమూత్రయోగం



కంటిలోపోటు, లేక దురద, లేక పొరరావడం, కళ్ళు ఎఱ్ఱబడటం, కంటిలో శుక్లాలు రావడం ఇలాంటి సమస్యలకు, ఇవి మొదలుకాగానే చెప్పబోయే మార్గాన్ని ఆచరించాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం తాజా నాటుఆవుమూత్రం కొద్దిగా సేకరించి ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసుకొని కళ్ళల్లో ఒకటి లేక రెండుచుక్కలు నలభై రోజులపాటు వరుసగా వేస్తూవుంటే కొత్తగా వచ్చిన పొరలు, శుక్లాలు కూడా ఆపరేషన్ అవసరం లేకుండా తగ్గిపోతయ్. మిగిలిన కంటిసమస్యలకు కూడా అతి సులువుగా దారిలోకి వస్తయ్.

ఉదరములోని క్రిములను - సంహరించే యోగము

నారింజపండ్ల తోలునుతీసుకొని ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేయాలి. దానితో సమానంగా దోరగా వేయించిన వాయువిడంగాల పొడిని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు పావుటీస్పూన్ పొడిని ఒక కప్పు వేడినీటిలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే ఉదరములోని క్రిములన్నీ హరించిపోతయ్.

తెగినగాయాలకు - తిరుగులేని మార్గం

చాకు, కత్తి, కత్తిపీట వంటి సాధనాలవల్ల ఎప్పుడైనా ప్రమాదం జరిగి ఎడతెగకుండా రక్తస్రావం అవుతూ వుంటే ఆ సమయంలో వెంటనే వేరుశనగనూనె (పల్లీనూనె)లో నూలుబట్టను తడిపి వెంటనే గాయం మీద వేసి కట్టుకట్టాలి. కట్టుకట్టిన వెంటనే రక్తకారడం ఆగిపోతుంది. తరువాత కూడా అదేవిధంగా రోజూ నూనెగుడ్డను వేస్తూవుంటే గాయం కూడా కొద్దిరోజుల్లోనే మానిపోతుంది.

చిన్నపిల్లల చెవినొప్పికి

పాలుతాగేపిల్లలకు మాటలురాని వయసులో చెవినొప్పి వస్తే ఆ పిల్లలు మాటిమాటికి చేతితో చెవిని పట్టుకొంటూ ఏడుస్తూ వుంటారు. దీనినిబట్టి ఆ బిడ్డకు చెవిలో నొప్పి వున్నదని తల్లి తెలుసుకొని వెంటనే తన చనుబాలను తీసి రెండుమూడుచుక్కలు రెండుపూటలా చెవులలో వేస్తూవుంటే బిడ్డల చెవినొప్పి తగ్గిపోతుంది. దీనికన్నా ఉత్తమమైన వేరొక ఔషధం ఈ విశ్వంలో లేదు.

పిల్లల పెద్దల పొడి దగ్గుకు



అరటిచెట్టు ఆకులను ఎండబెట్టి ఆ తరువాత కాల్చి బూడిద చేయాలి. ఆబూడిదను జల్లెడలోవేసి జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. పిల్లలకు ఒకచిటికెడు బూడిదను తీసుకొని దానిలో నాలుగైదు చుక్కలు తేనె కలిపి నాకించాలి. పెద్దలకు పావుటీస్పూన్ బూడిదలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి సేవించాలి. ఈవిధంగా రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు నాలుగైదు రోజులపాటు ఆచరిస్తే పొడిదగ్గు పారిపోతుంది.

I **కొబ్బరినూనెలో కొలువైన యోగం :** బాగా శుద్ధిచేయబడిన పరిశుభ్రమైన కొబ్బరినూనెను పిల్లల వయసునుబట్టి ఒకటి నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగా పిల్లలచేత రెండుపూటలా త్రాగిస్తూంటే ఎటువంటి దగ్గు అయినా వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

ఇంటిలోని ఆహారమే ఆ రోగాలను పోగొడుతుంది

సీతాఫలం ఆకు నలిపి వాసన చూపితే మూర్ఛనుండి వెంటనే తేరుకుంటారు.

ఎవరి రోగాన్ని, శరీరతత్వాన్ని వారే ఎలా తెలుసుకోవాలి?

పండిత ఏల్చూరి



సృష్టికి, మానవుడికి సంబంధం

"ఓం"అనే అక్షరమునుండే ఈ సమస్తమైన సృష్టి సృజింపబడిందని మనశాస్త్రాలు చెబుతున్నయ్. ఆ ఓంకారంలో అకార, ఉకార, మకారములనే మూడుశక్తుల సమ్మేళనం వుంది. ఆ మూడింటినే వరుసగా సత్వగుణము, రజోగుణము, తమోగుణము అంటారు. ఈ మూడుగుణాలు వరుసగా సృష్టి, స్థితి, లయ అనే మూడుకార్యాలను నిర్వహిస్తూ వుంటయ్. ఈ మూడుకార్యాలకు బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరుడు లేదా సరస్వతి, లక్ష్మీ, పార్వతి అనే శక్తులను ప్రతినిధులుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఈ మూడు శక్తులే కర్త, కర్మ, క్రియలుగా తమ విధులను నిర్వహిస్తూ ఈ లోకాన్ని పరిపాలిస్తూ వుంటయ్.

పైనతెలిపిన ఆ మూడుశక్తులు వరుసగా 1) వాతము 2) పిత్తము 3) కఫము అనే మూడు మూలధాతువులుగా రూపాంతరము చెంది ఈ సమస్తసృష్టి ఏర్పడటానికి, వర్ధిల్లటానికి, నశించటానికి ఇవే మూలకారణాలవుతున్నయ్. ఈ మూడింటిని మామూలు భాషలో చెప్పాలంటే గాలి, నిప్పు, నీరు అని పేర్కొనవచ్చు. వాతము అనగా గాలి. పిత్తము అనగా అగ్ని, కఫము అనగా నీరు. ఈ మూడింటిలో ఏది లేకపోయినా ఏది ఎక్కువైనా ఏది తక్కువైనా ప్రమాదమే జరుగుతుంది. ఈ మూడు మూలధాతువులు ఈ సృష్టిలోని సమస్త ప్రాణులలో, సమస్త పదార్థాలలో నిండివున్నయ్.

మానవ శరీరంలో నాభినుండి క్రిందిభాగము వాతస్థానమని, నాభినుండి పైకి ఉదరము వరకు అగ్నిస్థానమని, ఉదరము నుండి పై తల వరకు కఫస్థానమని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు. అంటే మానవశరీరంలో అడుగున గాలి, మధ్యలో అగ్ని, పైన నీరు ఉన్నవని మనం తెలుసుకోవాలి. ఈమూడు సమానంగా వున్నంతవరకు మనిషికి ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. ఇవి మానవులు చేసే తప్పిదాలవల్ల అసమానమైనప్పుడు అనారోగ్యం కలుగుతుంది. కాబట్టి, మా ప్రియ పాఠకులు ఈ మూడు మూలధాతువులు సమానంగా వుండటమే ఆరోగ్యమని, అవి అసమానంకావడమే అనారోగ్యమని తెలుసుకోవాలి.

మూడు రకాల మానవదేహాలు

తల్లిదండ్రుల దేహ లక్షణాలనుబట్టి ఆ తల్లిదండ్రులు సంభోగం జరిపిన కాలనియమాలనుబట్టి వారికి పుట్టే సంతానం పుట్టుకతోటే 1) వాతశరీరులుగానో 2) పిత్తశరీరులుగానో 3) కఫశరీరులుగానో పుట్టటం జరుగుతుంది. అంటే ఉదాహరణకు వాతశరీరంతో పుట్టిన వారికి వారి శరీరంలో పిత్తము, కఫము వీటి స్థాయికన్నా వాతస్థాయి అధికంగా వుంటుంది. అదేవిధంగా పిత్తశరీరుల్లో పిత్తము అధికంగాను కఫశరీరుల్లో కఫము అధికంగానూ వుంటుంది. అయితే, ఎవరూ ఏ శరీరము గలవారో తెలుసుకోవడానికి మన పెద్దలు కొన్ని సులభమైన గుర్తులను మనకు తెలియజేశారు. వాటిని బట్టి ఎవరిది ఏ శరీరమో ఎవరికి ఎలాంటి వ్యాధులు కలుగుతుంటాయో మనం తెలుసుకోవచ్చు.

ఏ శరీరులు, ఏ రోగులు - ఎలా వుంటారు?



1) వాతరోగుల లక్షణాలు : ఎవరి శరీరంలో నలుపురంగు ఎక్కువగా ఉంటుందో వారిది వాత శరీరమని భావించవచ్చు. ఈ వాత రోగుల శరీరం ఎక్కువగా చల్లగా వుంటుంది. ముఖము పెదవులు నల్లగా వుంటయ్. వీరికి నాలుక ఆరిపోతున్నట్లు శరీరంలో ఎప్పుడు

ఎవరి ఆరోగ్యాన్ని వారే ఎలా సరిదిద్దుకోవాలి ?

ఏదో ఒకచోట నొప్పులు వున్నట్లు వుంటుంది. మలవిసర్జనలో మలము నల్లగా గట్టిగా వుంటుంది. నాలుక కూడా నలుపురంగుకు తిరిగి వుంటుంది. వీరికి తీవ్రమైన మలబద్దకం, అపానవాయువులు, గ్యాస్, పులిత్రేన్పులు, శరీరములోని సంధులు (జాయింట్లు) పట్టుకుపోవడం, తీవ్రమైన తలపోటు, మెడలు, వెన్నుపూస, నడుము, తుంటి, మోకాళ్ళు, చీలమండలు మొదలైనచోట వాతనొప్పులు కలగటం వంటి అనేకరకాల వాతవ్యాధులు కలుగుతుంటయ్.



2) పిత్తరోగుల లక్షణాలు : ఎవరి శరీరములో ఎల్లప్పుడు అతి వేడి ఉంటుందో వారిని పిత్త శరీరులుగా భావించవచ్చు. వీరి చర్మపు రంగులో ఎరుపుదనం అధికంగా వుంటుంది. వీరికి కళ్ళు, పెదవులు, నాలుక, మల మూత్రాలు వెచ్చగా, పచ్చగా కన్పిస్తుంటయ్. తలలో అతివేడి వుండి తలదిమ్ము కలుగుతుంటుంది. ఉదరములో పైత్యము ఎక్కువగా ఉత్పన్నమై ఎప్పుడూ కడుపులో వికారంగా అనిపిస్తూ వుంటుంది. వీరికి ఎక్కువగా కడుపులో మంట, అతిదాహం, తలపోటు, చర్మంపై పొక్కులు రావటం, అరికాళ్ళలో మంటలు పుట్టటం, నోటిలో పూత రావడం, నాలుక పగలటం, అరి కాళ్ళు పగలటం, అరిచేతులు పగలటం, అతి త్వరగా ఆవేశం రావడం, అధికరక్తపోటుకు గురికావడం, చర్మముపైన దురదలు, దద్దుర్లు పుట్టటం, మొదలైన అనేక రకాల పైత్య వ్యాధులు కలుగుతుంటయ్.

3) కఫరోగుల లక్షణాలు : ఎవరి శరీరములో ఎల్లప్పుడు చల్లదనము తెల్లదనము అధికముగా వుంటుందో వారిని కఫ శరీరులుగా భావించవచ్చు. వీరికి కళ్ళు, పెదవులు, గోళ్ళు, ఎక్కువ తెల్లగా వుంటయ్. చూపులో కొంచెము మైకము వుంటుంది. మలమూత్రాలు పలుచగా తెల్లగా వుంటయ్. వీరికి ఉపిరితిత్తుల్లో తలలో ఎక్కువకాలం పాటు అధికకఫము చేరివుండి కఫసంబంధమైన సమస్యలు అధికంగా వస్తూ వుంటయ్. దగ్గు, జలుబు, తుమ్ములు, శ్వాస సరిగా ఆడకపోవడం ముక్కునుండి కళ్ళనుండి నోటినుండి నీరుకారటం, దమ్ము, ఆయాసం, ఆస్తమా వంటి శ్వాసకోశ వ్యాధులు అధికంగా వస్తుంటయ్.

త్రిఫలాలతో - త్రిదోషాలు హతం

పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సమస్యలు జీవితాంతము తలెత్తకుండా, ఎల్లప్పుడు ప్రతిమనిషి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా జీవించడంకోసం మన ఆయుర్వేద మహర్షులు అనంతమైన ప్రకృతిని మధించి మూడుఫలాలను వెలికితీశారు. అవే కరక, తాని, ఉసిరిక అనబడె త్రిఫలాలు. వేదకాలం నుండి త్రిదోషాల ఉపశమనానికి తిరుగులేని ఆరోగ్యానికి త్రిఫలాలను సేవించే ఆరోగ్య సదాచారము మనదేశములో అమలులో వుంది.

ఇప్పుడు ఆంధ్ర రాష్ట్రంలో దాదాపు 5 లక్షలమంది ఈ త్రిఫలాన్నిసేవిస్తూ తమ ఆరోగ్యాలను తామే దిద్దుకుంటున్నారు. వారివారి అనుభవాలను కూడా ఎప్పటికప్పుడు మన మాసపత్రికల్లో ప్రచురించడం మీకు తెలుసు. కాబట్టి ఈక్రింద చెప్పబోయే విధంగా త్రిఫలకల్పాన్ని మీకు మీరే తయారుచేసుకొని అలా కుదరనివారు మావద్ద తీసుకొని ఉపయోగించవలసిందిగా మా ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తున్నాము.



త్రిఫల కల్పం ఎలా తయారు చేయాలి ?

బాగా పండిన ఆరోగ్యవంతమైన పుష్టిగా వున్న కరక్కాయలు ఒక భాగము, తానికాయలు రెండు భాగాలు, కార్తీక మార్గశిర మాసాలలో లభ్యమయ్యే ఉసిరికపండ్లు నాలుగు భాగాలు సేకరించాలి. వీటిలో ఏ మాత్రం పుచ్చినవి గానీ, సన్నగా బలహీనంగా వున్నవి గానీ అపక్వమైనవి గానీ పనికిరావు. ఈ ఫలాలను పగులకొట్టి లోపలి విత్తనాలు తీసివేసి పై బెరడును ఎండించి నాటు ఆవునెయ్యి కొద్దిగా కళాయిలో వేసి ఈ ముక్కలను వేయించాలి. తరువాత, వాటిని దంచి జల్లెడ పట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

సేవించే విధానము : పైన తెలిపిన మూడు రకాల శారీరక స్వభావాలు కల మానవులు ఈ త్రిఫల కల్పాన్ని ఎవరు ఎలా వాడాలో తెలుసుకోండి. కఫ శరీరము కలవారు తేనెతోటి, పైత్యశరీరము గల వారు మజ్జిగతోటి, వాతశరీరము గలవారు గోరువెచ్చని నీటితోటి రాత్రి నిద్రపోయే ముందుగానీ, లేక ఉదయం పరగడుపునగానీ సేవిస్తూ వుండాలి.

ఎంతమోతాదు వాడాలి : ఏ శరీరతత్వము గలవారైనా కొత్తగా ప్రారంభించేటప్పుడు ముందుగా పావుటీస్పూన్‌తో మొదలుపెట్టి రెండవవారం అరచెంచా మూడవవారం ముప్పావుచెంచా, నాల్గవవారం ఒక చెంచా మోతాదుగా ఆయా అనుపానాలతో పైన తెలిపిన విధంగా లోనికి సేవించాలి.

ఎంతకాలం సేవించాలి : మానవులు జీవించినంతకాలము రోజూ ఆహారము భుజించిన విధంగా ఈ త్రిఫలాలను కూడా ఒక క్రమమైన పద్ధతిలో ప్రతిరోజూ ఉపయోగించుకోవచ్చని ఆయుర్వేద శాస్త్రకారులు నిర్దేశించారు. ఇది ఒకఉత్తమమైన ఆహారపదార్థము వంటిదే కానీ, ఏదో ఒకవ్యాధికి వాడే ఔషధంలాంటిది కాదు. ఎప్పటికప్పుడు శరీరములో ఏరోగకారక పదార్థాలు నిలువవుండకుండా వాటిని బయటకు త్రోసివేస్తూ శరీరాన్ని నిత్యనూతనంగా కాపాడే సద్గుణాలన్నీ ఈ త్రిఫలాలలో వున్నయ్. ఒక్క ఉప్పురుచితప్ప మిగిలిన అయిదు రుచులతో కూడిన ఈ త్రిఫలాలు ఒక సమీకృత సంపూర్ణ ఆహారము వంటివి. **"చేసుకున్నవాళ్ళకు చేసుకున్నంత"** అన్నట్లుగా ఎంతకాలం వాడుకున్నవాళ్ళకు అంతఫలితం లభిస్తుంది.

నువులను నీటితోనూరిన ముద్ద పైన కడితే పుండ్లు అతి త్వరగా మానిపోతయ్.

ప్రతి ఊరు ఒక ప్రజా వైద్యశాల

- పండిత ఏల్చూరి

ప్రతి వృక్షము ఒక ప్రజావైద్యుడు

ప్రియమైన పాఠక బంధువులారా! మన గ్రామాలలో పల్లెసీమలలో అనేకమంది ప్రజలు అనేకరకాల వ్యాధులతో బాధలు పడుతూ వాటి నివారణకోసం అప్పులు చేసి ఆస్తులు తెగనమ్ముకొని పట్టణాలలోని వైద్యశాలలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఎందరు వైద్యులను కలిసినా ఏ ఒక్కరోగము సంపూర్ణంగా తగ్గకపోగా డబ్బు ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడి మరికొన్ని కొత్త రోగాలను కొనితెచ్చు కొంటున్నారు. ఇంత కష్టాన్ని నష్టాన్ని భరించే అవసరం లేకుండా మన ఊరిలో మనకండ్ల ముందు పెరుగుతూ మనందరికి తెలిసిన మొక్కలతో చెట్లతో మనల్నిమనం ఎలా బాగు చేసుకోవాలో ఈ వ్యాసం ద్వారా మీరు తెలుసుకోవాలి. గ్రామగ్రామాన ఈ వ్యాసాన్ని ప్రజలందరికి చదివి వినిపించి ఇక్కడ చెప్పే సులభ ప్రక్రియలను తయారుచేసి చూపించి అందరికి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టవలసిందిగా మీ అందరిని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాము.



కాలిన గాయాలకు - కమ్మని మార్గం

అనేక సందర్భాలలో అగ్ని ప్రమాదాలు సంభవించడం శరీరంలో కొంతభాగంగానీ, శరీరమంతాగానీ కాలడం జరుగుతూ వుంటుంది. ఎక్కువగా స్త్రీలకు అగ్ని సంబంధమైన గాయాలు అవుతూవుంటయ్. అలాంటివారు ఈక్రింద చెప్పబోయే సులువైన విధానాన్ని పాటించి ఆ వ్రణాలను తగ్గించుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము. తంగేడుచెట్లు ఊరిచుట్టూ పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. వాటి పువ్వులను గానీ, ఆకును గానీ తీసుకొచ్చి కళాయి పాత్రలోవేసి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన వాటిని నల్లగా మాడిపోయే వరకు వేయించాలి. అవి నల్లగా బూడిద లాగా అయినతరువాత జల్లెడలోవేసి జల్లించి తంగేడు బూడిదను సిద్ధం చేసుకోవాలి. ఈబూడిదను కొబ్బరినూనెలోగానీ, ఆముదములోగానీ కలిపి, మజ్జిగ చిలికే కవ్వంతో చిలికితే పైకి నవనీతము లాగా అంటే వెన్నలాగా వస్తుంది. దానిని తీసి నిలువచేసుకొని కాలినగాయాలపైన రోజూ రెండు లేక మూడుసార్లు రాస్తూవుంటే అతి త్వరగా గాయాలు మానిపోతయ్. మానిన తరువాత ఆమచ్చలమీద కూడా ఇదే లేపనం చేస్తూవుంటే క్రమంగా కాలినచోట చర్మపురంగు సహజమైన రంగుకు వస్తుంది.

అతిమూత్ర రోగం - అదృశ్యం

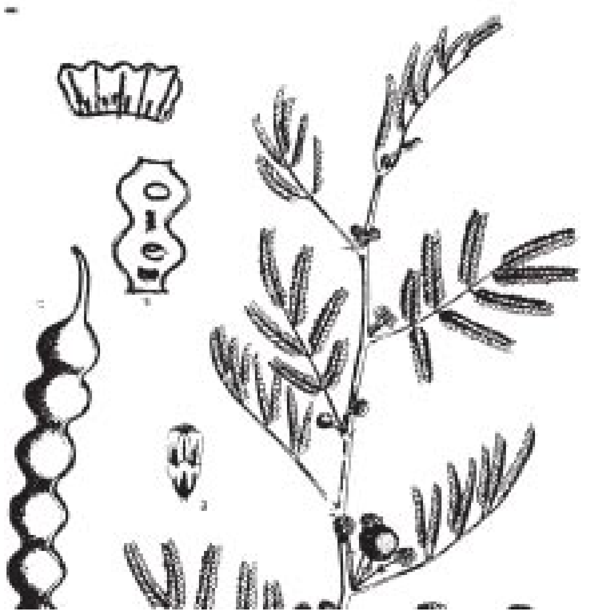
ఓ ప్రియమైన నిరుపేద మధ్యతరగతి సోదరీ సోదరులారా! మీలో ఎంతోమంది అతిమూత్ర సమస్యతో ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెడుతూ ఆ వ్యాధి తగ్గక ఇబ్బందులు పడుతూ వుంటారు. మీ కోసం ఒక సులభమైన ఖచ్చితమైన మార్గాన్ని అందిస్తున్నాము. తంగేడు చెట్టు వేర్లపైన వుండే బెరడును తీసుకొచ్చి శుభ్రంగా కడిగి ఎండబెట్టి దంచి మెత్తని చూర్ణము తయారుచేసుకోవాలి.

రోజు రెండుపూటలా పావుటీస్పూన్ పొడినుండి అరటీస్పూన్ పొడి వరకు ఒకచెంచా మేకవెన్నతో కలిపి సేవించాలి. ఈవిధంగా నలభై రోజుల పాటు సేవిస్తే అతిమూత్ర వ్యాధి అంతరించిపోతుంది. తిరిగి మరలా రాదు.

మినప సున్నుండలు

వేయించిన మినుముల చూర్ణంలో తగినంత బెల్లంగానీ, పంచదార గానీ కలిపి, నేతితో పిసికి, లడ్లులాగా చేయాలి. ఇది పూటకు ఒకటి చొప్పున తిని పాలుతాగుతూ వుంటే కామక్రీడాసక్తి, నరాలశక్తి పెరుగుతయ్.

నువ్వునూనెతో పుక్కిలిస్తుంటే పంటి రోగాలు తగ్గి పళ్ళు గట్టిపడతయ్.



సవాయి పుండ్లకు - సరియైనమార్గం

చాలామంది పురుషులు కామప్రేరణలు అణచుకోలేక వేశ్యల వద్దకు పోయి డబ్బుఖర్చుపెట్టి జబ్బులను కొనితెచ్చుకుంటారు. సుఖము కోరుకున్నందువల్ల వచ్చేరోగాలను సుఖరోగాలు అని వాటినే సవాయి రోగాలు అనికూడా అంటారు. కొన్నిరకాల సవాయిరోగాలలో మర్మాంగంపైన కురుపులు, పుండ్లు వస్తుంటయ్. వాటికి ఈ క్రింది చక్కనిమార్గం బాగా ఉపకరిస్తుంది.

నల్లతుమ్మ పువ్వుల్నిగానీ, ఆకుల్నిగానీ మెత్తగా నూరి ముద్దచేసి ఆ ముద్దను తగినంత నువ్వులనూనెలో కలిపి చిన్నమంటపైన ఉడకబెట్టి దించి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో కొంచెము పచ్చ కర్పూరం కలిపి మర్మాంగంపైన పుట్టిన పుండ్లకు కోడి-ఈకతో లేపనము చేయాలి. ఇలా రెండుపూటలా చేస్తూవుంటే సవాయిపుండ్లు అతిత్వరగా మాడిపోతయ్.

ఆస్తమాను - అంతుచూసే యోగం

మా ప్రియమైన నిరుపేద వృద్ధుల్లారా! మీఊరుచుట్టూ నీటితడి వున్న ప్రాంతాలలో తెల్లగలిజేరు మొక్కలు పుష్కలంగా దొరుకు తుంటయ్. ఆచెట్లను నియమపూర్వకంగా వేర్లతోసహా పీకి ఇంటికి తెచ్చుకోండి. వాటిని వేర్లవరకు కత్తిరించి పైఆకులను పప్పులోవేసి కూరవండుకొని తినండి. వేర్లను శుభ్రంగా కడిగి పొడిగుడ్డతో తుడిచి వారం రోజులపాటు గాలికి ఆరబెట్టి తరువాత ఆవేర్లను ఒక మట్టి పాత్రలోవేసి అవి మునిగేవరకు నాటుఆవుపాలుపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి ఆ పాలన్నీ ఇగిరిపోయేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టాలి. తరువాత పాత్రనుదించి ఆవేర్లను ఎండబెట్టి మెత్తగాదంచి జల్లెడపట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి.



రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచా పొడిలో ఒకచెంచా నాటు ఆవునెయ్యి, 10 గ్రా॥ పాతబెల్లముకలిపి తింటూవుంటే ఆస్తమా, దగ్గు, దమ్ము మొదలైన శ్వాసరోగాలు హరించిపోతయ్.

O ఇదే చూర్ణాన్ని ఇదేవిధంగా వాడుతుంటే బహిష్టు ఆగిపోయిన స్త్రీలకు తిరిగి బహిష్టు మొదలవుతుంది. మొదలుకాగానే వాడటం ఆపివేయాలి.

దీర్ఘకాలికంగా వున్న ఆస్తమా తగ్గినది

ఆర్. సాంబశివ, 3/222, బార్‌పేట, ఆదోని - 518 301

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. గత రెండు సంవత్సరముల నుండి మీ పత్రిక పాఠకుడను, మరియు మీరు ఆదోనిలో నిర్వహించిన విజ్ఞానవేదికకు కూడా హాజరు అయినాను. మీరు భువిలో వుండిన దేవతా స్వరూపులు. రోగగ్రస్థులకు చాలామందికి సులభ మరియు దీర్ఘకాలిక వ్యాధులకు మీ ప్రవచనములతో నయము అయినది. దేవుడు మీకు ఆయువు, ఆరోగ్యము ఇచ్చి, కొన్ని కాలాలపాటు వుంచవలయునని దేవుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

నా వయస్సు యిప్పుడు 70 సం॥ నా చిన్న నాటి నుండి నేను ఆస్తమా పేషంటును. ఇదివరకు ఆల్లోపతి మందులు ఇంజక్షన్లు వాడుచుంటిని. దీనివల్ల ఎటువంటి లాభ దాయకము ప్రయోజనము కలుగలేదు. తాత్కాలిక గుణము మాత్రమే ఉన్నది. వాడి వాడి దానికి తోడు మలబద్ధకము గ్యాస్‌ట్రబుల్ వచ్చినయ్. మీరు ఇక్కడ నిర్వహించిన విజ్ఞాన వేదికలో కొన్న త్రిఫలకల్పంచూర్ణం వాడుటవలన, గ్యాస్ ట్రబుల్ మరియు మలబద్ధకము తగ్గినది.

ఆస్తమాకు మీరు పత్రికలో సూచించిన ప్రకారము 15 గ్రా॥లు. తెల్ల జిల్లేడు మొగ్గలు 10 గ్రా॥, వాము, బెల్లం 15 గ్రా॥ విడి విడిగా దంచి 40 గ్రా॥లకు గాను 40 మాత్రలు చేసి నీడలో ఆరబెట్టి ప్రతి దినము పరగడుపున ఒక మాత్ర చొప్పున వేసుకొని గోరువెచ్చని నీటితో వాడినాను. నాకు కొంచెము తృప్తి కలిగి మరియొక 40 దినములు అనగా మొత్తము 80 దినములు వాడినాను. చాలామటుకు బాగుగా అయినది.

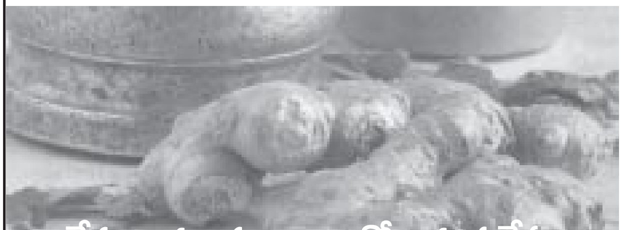
అల్లోపతి మాత్ర కూడా వేసుకొనడము మాని నాను. అయినా చాలా తృప్తిగా వున్నది.

ఇటువంటి అమూల్యమైన సలహాలు యిచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నిద్రించే ముందు ఆవుపాలు ముఖానికి మర్దిస్తే ముఖకాంతి పెరుగుతుంది.

ఆయుర్వేద లేహ్యాలు - ఆరోగ్య గుహ్యాలు

-పండిత ఏల్చూరి



అనేక వ్యాధులకు - అల్లంతో అద్భుత లేహ్యం

తయారీ విధానము : అల్లంరసం, నిమ్మపండురసం ముల్లంగి రసం, వాకుడు సమూలరసం, పల్లేరు సమూలరసం, వీటిని ఒక్కొక్కటి ఒకకేజీరసం చొప్పున తీసుకోవాలి. తరువాత, నాటుఆవుపాలు రెండున్నర లీటర్లు, తాటిబెల్లం 320 గ్రాములు తీసుకోవాలి.

అదేవిధంగా, సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళపొడి, జిలకర పొడి, ఏలకులపొడి, వాయువిడంగాలపొడి, లవంగాలపొడి, తాళిసపత్రి పొడి, వీటిని ఒక్కొక్కటి 40 గ్రాముల చొప్పున సిద్ధం చేసి పెట్టుకోవాలి. ముందుగా పైన తెలిపిన రసాలను తాటిబెల్లాన్ని పాత్రలో కలిపి బెల్లము కరిగిన తరువాత ఆ పాత్రను పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్నమంటపైన పాకము వచ్చేవరకు మరిగించాలి. పాకం వచ్చిన తరువాత సొంఠి మొదలైన చూర్ణాలను దానిలోకలిపి అన్నిపదార్థాలు పూర్తిగా కలగలిసి పోయేటట్లుగా కలిపి ఒక గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

మోతాదు : 5 నుండి 10 గ్రా॥ మోతాదు వరకు రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఈలేహ్యాన్ని సేవించి ఒక కప్పు వేడిపాలు అనుపానముగా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : వాతము, పిత్తము, శూల, అపస్మారము, అరుచి, వాంతి, అగ్నిమాంద్యము, మొదలైన సమస్యలున్నవారు పై లేహ్యాన్ని తయారుచేసుకొని ఉపయోగించుకొని ఆ సమస్యల నుండి పరిష్కారం పొందవచ్చు.

ఆయుర్వేద పానకాలు - ఆరోగ్య పూనకాలు



సుగంధిపాల పానకము

తయారీ విధానము : సుగంధిపాలవేర్ల బెరడును ఒక కేజీ ప్రమాణముగా తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా దంచి ఒక పాత్రలో వేయాలి. దానిలో అయిదు కేజీలు బాగా వేడిగా వున్న మంచినీరు పోసి పదార్థమంతా కలిపి మూతబెట్టి ఆరుగంటలవరకు కదిలించకుండా ఉంచాలి.

ఆ తరువాత పొయ్యిమీద పెట్టి సగంకషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి వడపోసి తరువాత మళ్లీ ఆ కషాయాన్ని పొయ్యిమీద పెట్టి దానిలో ఒకకేజీ పంచదార లేక పటికబెల్లం పొడి కలిపి పలుచని లేతపాకము వచ్చేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి.

మోతాదు : ఒకగ్లాసు కుండలోని మంచినీటిలో ఒకచెంచా నుండి రెండుచెంచాలు పాకాన్ని కలిపి రోజుకు రెండు లేక మూడుసార్లు సేవించవచ్చు.

ఉపయోగాలు : మూత్రము పోసేటప్పుడు మంటవున్నవారు, మూత్రము ధారాళంగా రాకుండా బంధింపబడి వున్నవారు, మూత్రము కొంచెము కొంచెముగా వచ్చేవారు, అతిగా మాటిమాటికి మూత్రానికి వెళ్లేవారు, కళ్ళుమంటలు వున్నవారు, అతిదాహముతో ఇబ్బంది పడేవారు, ఈ పానకాన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

వాతము వల్ల ఏ సన్నబడ్డ అంగంపైన నెయ్యి రాస్తుంటే ఆ అవయవం సహజంగా అవుతుంది.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



వి.రఘురామ్ విజయవాడ

– ఆచార్యా! మీకు నా హృదయ పూర్వక నమస్కారాలు. నేను విజయవాడ శిబిరానికి చివరివరకువిన్నాను. నాకెంతో సంతోషం, సంతృప్తి కలిగినయ్. ఆ రోజంత ఎలా గడిచిపోయిందో తేలీలేదు. ఆతరువాత కూడా అవే జ్ఞాపకం వస్తున్నయ్. అయితే, వివిధరకాల అనారోగ్య సమస్యలకు మీరు చెప్పినవి చాలా బాగున్నయ్. అందులో సందేహంలేదు. కానీ, ఆ మొక్కలు, చెట్లు, దినుసులు ఎక్కడ దొరుకుతాయో మాకు తెలీదు. ఆ మెడిసన్స్ మీరే తయారుచేసి అందరికి అందుబాటులో పెడితే బాగుంటుందని భావిస్తున్నాము.

* ప్రియమైన రఘురామ్! మేమే అన్ని తయారుచేసి ఇస్తే అందరూ కొంటారు. మాకు డబ్బు కూడా బాగానే వస్తుంది. కానీ, మన ఆశయం మాత్రం దెబ్బతింటుంది. అన్నీ మేమే తయారుచేసి అమ్మాలనుకుంటే, ఈ శిబిరాలు పెట్టవలసిన అవసరం వుండదు. ప్రజలంతా ఎవరిని వారు కాపాడుకోగలిగాలనేది మా లక్ష్యం. అందరికీ, వారిరోగం గురించి మూలికల గురించి కనీస పరిజ్ఞానం వుండాలని ఎవరి రక్షణకు వారే ప్రయత్నించాలని మేము ఈ కార్యక్రమం ప్రారంభించాము. మీరు వరుసగా అనేకసార్లు శిబిరాలకు హాజరవుతూ, నెల నెల మన పత్రికలు చదువుతూ వుంటే అన్ని అర్థమౌతయ్. ఈ విజ్ఞానం మీకందితే మీరు కొన్ని వందలమందికి ఈ జ్ఞానాన్ని అందించవచ్చు. ఈ ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన మహాయజ్ఞంలో ప్రతి పాఠకుడు తన బాధ్యతను నిర్వర్తించాలని కోరుతున్నాము. మీరూ ప్రయత్నించండి.

యం. చంద్రయ్య కడపజిల్లా

– పూజ్యగురువర్యా! మీకు నమస్కారం. నాజీవితం 25సం॥కే నాశనమైపోయింది. నాభార్య నలుగురిలో నన్ను నవ్వులపాలుజేసి, మా కుటుంబాన్ని బజారుకీడ్చి, విడాకులిచ్చి వెళ్ళిపోయింది. నేనెందుకు పనికిరానివాడని పదిమందిలో నింద మోపిపోయింది. ఆమె అతి కామిని. ఆమెకు సెక్స్‌కోరికలు చాలా ఎక్కువ. ఇద్దరు పిల్లలు పుట్టిన తరువాత కూడా మనిషి మారలేదు. ప్రతిరోజూ ప్రతిపూట రతి చేయాలంటుంది. ఇలా చేస్తే అనారోగ్యం అని నేనంటే, నీవు చేతగాని వాడివి, అడిగినప్పుడు చెయ్యలేని వాడివి, ఎందుకు పెళ్ళిచేసుకున్నావు అనేది. చివరకు తనకోరికలు తీరే మార్గాలు వెతుక్కొంటూ, నన్నుపిల్లల్ని విడిచిపెట్టి వెళ్ళిపోయింది. నలుగురిలో నాకు చాలా అవమానంగా వుంది. మా వాళ్ళు నాకుమళ్ళీ పెళ్ళిచేస్తామంటున్నారు. నాకు స్త్రీఅంటేనే అసహ్యమేస్తుంది. మానసికంగా శారీరకంగా ఎంతో కృంగిపోయాను. దయతో నేను మామూలు మనిషినయ్యే మార్గం చెప్పండి. మీమాట మీద నాకు గురి.

* ప్రియమైన చంద్రయ్యా! లోకంలో అనేక భిన్న విభిన్నమైన మనస్తత్వాలు కలవారుంటారు. నీవు బాగా రతిలో పాల్గొనగలిగినా అది చాలక నీ భార్య వెళ్ళిపోయింది. అసలు రతి చేయలేని భర్తలతో సర్దుకుపోయే సతీమణులు కూడా కోకొల్లలుగా వున్నారు. కాబట్టి, గతాన్ని పదేపదే తలచుకొంటూ కుమిలిపోకుండా, కొత్తజీవితాన్ని ప్రారంభించు. చిన్నవయసులో వున్నావు కాబట్టి, మొదటిభార్యతో విడాకులైనయ్ కాబట్టి వేరే మంచి అమ్మాయిని చూసి వివాహం చేసుకో. అతికామిని అయిన భార్యస్థానంలో అతి సుగుణవంతురాలైన భార్యచేరితేనే నీ మనసులోని ఆవేదన మాసిపోతుంది. ఇప్పుడు నీకవసరమైన నిజమైన మందు ఇదే. శుభం.

డి. శాంతమ్మ ఖమ్మం

– పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. మాకు వివాహమై ఆరేండ్లు అయ్యింది. ఇంతవరకు సంతానం కలుగలేదు. మావారిలో ఏలోపము లేదు. నాకు చన్నులలో పాలు వూరుతున్నయ్. దానివల్ల సంతానంకలగదని లోపం నాలోనే వుందని కొంతమంది అంటున్నారు. దయచేసి నాకష్టం తీరేమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన శ్రీమతి శాంతమ్మకు! పిల్లలులేని స్త్రీలకు, పిల్లలపట్ల కోరికవల్ల, ఆవిధంగా ముందుగానే క్షీరగ్రంథులు స్రవించవచ్చు. అంతమాత్రన పిల్లలుపుట్టక పోవటం జరగదు. రాత్రిపూట చన్నులపైన తమలపాకులవేసి బ్రావేసుకుంటూవుంటే పాలు రావటం ఆగిపోతుంది. ఎవరో చెప్పినమాటలు నమ్మి ఇంకా పిల్లలు పుట్టరేమో, పుట్టరేమో అని నీవు పదేపదే చెడును ఊహించటంవల్ల నిజంగానే పిల్లలుపుట్టే అవకాశాన్ని కోల్పోతావు. కాబట్టి, వ్యతిరేక ఆలోచనలు కట్టిపెట్టి అనుకూల ఆలోచనలను అంటే నాకు పిల్లలు తప్పకుండ పుడతారు, పుడతారు, పుడతారు అని నీవు పదేపదే ఇదేమంత్రం లాగా అనుకొంటూవుంటే సంతానం కలగటానికి మార్గం సుగమం అవుతుంది. ఆవేదనతో, ఆందోళనతో అన్ని కోల్పోతావే గానీ, ఏమి సాధించలేవు. మర్రిపండ్లు, రావి పండ్లు తెప్పించుకొని ఎండింది దంచి పొడి చేసి దాంతో సమంగా కండచక్కెర కలిపి రోజూ రెండు పూటలా ఒక చెంచా పొడి తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగు. ఇలా చేస్తూ వుంటే వంటికి చలవచేస్తుంది. గర్భాశయ శుద్ధి జరిగి చక్కని సంతానం కలుగుతుంది.

టి. వాణి, కొత్తపేట, విజయవాడ

– ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములతో - అయ్యా నా వయసు 26 సం॥ గత 8 సం॥గా నేను ఎగ్జిమా వ్యాధితో బాధపడుతున్నాను. చర్మం పొడిగా దురదగా వుంటుంది. చేతులు కాళ్ళపైన నల్లని మచ్చలతో చర్మం గరుకుగా అయ్యింది. నేను సన్నగా వుంటాను. తలలో చుండ్రు వుంది. ఇంకా పెళ్ళికాలేదు. మాది మధ్యతరగతి కుటుంబం. అయినా మా శక్తికిమించి వేల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టి అల్లోపతి, ఆయుర్వేద మందులు వాడాము. తగ్గి మళ్ళీ వస్తుంది. దయతో మార్గాలు చెప్పండి.

ఆవుపెరుగు పైమీగడను పట్టులాగా వేస్తే గోరుచుట్టూ మానిపోతుంది.

* ప్రియమైన వాణికి, అమ్మా! నేతిబీర కాయలో నెయ్యి ఎలా వుండదో, మార్కెట్ మందుల్లో నాణ్యత అలాగే వుండదు. అంతా కల్తీ ప్రపంచమే. మీ సమస్యకోసం మీరే కొంచెం కష్టపడి తగిన ఆహార ఔషధాన్ని తయారు చేసుకొని వినియోగించుకొని మీ సమస్య నుండి బయటపడాలి – ఉత్తరేణిచెట్లను తెచ్చి కాల్చి బూడిద చేసి జల్లించాలి. అది 30 గ్రా॥, తీసుకొని దానిలో మంచినీరు సున్నం 15 గ్రా॥ తగినంత ఆముదంతో కలిపి మెత్తగా నూరి ఎగ్జిమాపైన లేపనం చేయాలి. దీంతోపాటు 200 గ్రా॥ మంచి ఆవునెయ్యి తీసుకొని దాన్ని గిన్నెలో వేసి పొయ్యిమీద పెట్టు. అందులో వరుసగా లెక్కపెట్టి 200 మిరియాలువేసి వేడిచేసి నెయ్యి కరిగిన వెంటనే దించి వడపోసి మిరియాలు తీసివేసి, ఆ నెయ్యిని రోజూ అన్నంలో కొద్దికొద్దిగా కలుపుకొని తింటూ వుండాలి. ఇలారోజూచేస్తూంటే నీసమస్య తీరిపోతుంది. తగ్గిన తరువాత నీఅనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియజెయ్యి. శుభం.

జి.ఆర్. వెంకటేశ్వర్లు మెట్‌పల్లి, నల్గొండ

– ప్రియమైన మహర్షి మామయ్యాకు నమస్కరించి వ్రాయుట. మామయ్యా! నాకు గతంలో టి.బి.వచ్చి ఇంగ్లీష్ మందులు వాడితే తగ్గింది. కానీ నాకు శారీరక శక్తి క్షీణించిపోతుంది. అంగ స్తంభన తగ్గిపోయింది. పొట్టపెరిగింది. ఇంకా కడుపులో కుడివైపునొప్పి వస్తుంది. ఇంకా మాఅమ్మకు విపరీత మైన వాతనొప్పులున్నయ్. తగినమార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియమైన వెంకటేశ్వర్లుకు శుభమస్తు. 1) రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అల్లంరసం ఒక చెంచా, నిమ్మరసం ఒక చెంచా, తేనె ఒక చెంచా కలిపి తిను. 2) మీ వాల్కొండ గోదావరి కాలవ ఒడ్డున ఎనుగు పల్లేరు చెట్లు బాగా దొరుకుతయ్. అవి తీసి కడిగి ఎండించి దంచిపొడిచేసి నిలువ వుంచుకో. ఆపొడి పావుచెంచా ఆవునెయ్యి చెంచా, తేనె అరచెంచా కలిపి రెండుపూటలా తిను. నీ సమస్యలు క్రమంగా తీరతయ్. ఇక మీ అమ్మకు, శొంఠి 50 గ్రా॥ దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోండి. అందులో పాతబెల్లం 100 గ్రా॥ కలిపిదంచి ఆముద్దను నిలువ చేసుకొని, రోజూరెండుపూటలా భోజనం తరువాత 5 గ్రా॥ ముద్దతినమని చెప్పు? ఆమె వాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్. ఇలా 40 రోజులు చేసి తరువాత ఒకసారి వచ్చికలువు. శుభం.

జె.రమేష్ కుటుంబం కరీంనగర్

– పూజ్య ఆచార్య నమస్కారములు. మేము కరీంనగర్‌లో అనేక శిబిరాలకు వచ్చాము. ప్రతినెల పత్రికచదువు తున్నాము. మీఇంట్లో అందరం సన్నగా ఎండిపోయినట్లుగా వుంటాము. ఎంత తిన్నా వంటపట్టటంలేదు. రక్తం, మాంసం వృద్ధి కావటంలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన రమేష్ కుటుంబానికి శుభం కలగాలని ఆయుర్మాతను ప్రార్థిస్తు న్నాను. మీ సమస్యలకోసం ఎన్నెన్నో ఆసు పత్రులు తిరిగి ఎంతో డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఫలితం పొందలేకపోయారు. ఇప్పుడు మీకు ఏ ఖర్చులేని ఒక అద్భుత యోగం చెబుతాను. ఉత్తరేణి చెట్టు ఆకులు 10 గ్రా॥, మిరియాలు లెక్కబెట్టి 21 తీసుకో. సహదేవి వేళ్ళ పై బెరడు 10 గ్రా॥ తీసుకొని మొత్తం కలిపి మెత్తగానూరి మిరియాల గింజలంత మాత్రలు చేసి గాలికి నీడలో బాగా ఆరబెట్టి అవి ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోండి. ఈ మాత్రలను ఉదయం సాయంత్రం ఆహారానికి గంట ముందు ఒక మాత్ర నీటితో వేసుకొంటూ వుంటే పిల్లల, పెద్దల ఎండిపోయే రోగం తగ్గుతుంది. శరీరంలో మంచిరక్తం ఉత్పన్నమౌతుంది. నాలుగు వారాలు వాడి మీ అనుభవాన్ని లేఖ ద్వారా తెలియజేయండి. శుభం.

ఐ.జె. కుమార్ మదనపల్లి

– పూజ్యగురువర్యా! నమస్కారం. నా వయసు 30 సం॥ నాకు ఏ విధమైన అనారోగ్యం లేదు. ఏ చెడు అలవాట్లు కూడా లేవు. ఎలాంటి ఆందోళన గానీ, ఆర్థిక ఇబ్బందులు గానీ నాకు లేవు. నాకు వివాహమై 2 సం॥ అయ్యింది. ఇంతవరకు నా భార్యతో ఒకసారి కూడా సంతృప్తిగా కలవలేకపోయాను. విడిగా వున్నప్పుడు రతిప్రేరణ కలిగించే ఆలో చనలు వున్నప్పుడు అంగం బాగా స్తంభించి చాలాసేపు అలాగే వుంటుంది. అదేమి శాపమోగానీ, భార్యవద్దకు వెళితే అసలు స్తంభించదు. శరీరమంతా చల్లబడిపోతుంది. నాభార్యనుంచి ఎటువంటి కోపరేషన్ వుండదు. అలాగని వద్దు అనికూడా చెప్పదు.నిమిత్త మాత్రంగా వుండిపోతుంది. ఎన్ని మందు లువాడినా, ఎన్ని టెస్టులు చేయించినా పరిస్థితిలో మార్పులేదు. దయచేసి నాకోసం ఏదైనా మందుగానీ మార్గంగానీ చెప్పవలసిందిగా ప్రార్థనచేస్తున్నాను.

* ప్రియమైన కుమార్! ఈ సృష్టిలో రతి ప్రేరణ కలిగించే లక్షలాది ఔషధాల న్నింటికన్నా, స్త్రీనుండి లభించే ప్రేరణఅనే ఔషధమే అతి విలువైంది. స్త్రీసహకారం వున్న పురుషుడికి ఇతర మందుల అవసరం లేదు. స్త్రీ సహకారం లేని పురుషుడికి ఏ మందూ పనిచేయదు. ఏ కారణంవల్లనో నీ భార్య నీకు సహకరించకుండ నిమిత్త మాత్రంగా వుండిపోతుంది. ఈశ్వరీదేవి ప్రేరణలేనిది సాక్షాత్తూ ఆ పరమశివుడు గడ్డిపోచనుకూడా కదలించలేడని మన శాస్త్రాలు చెబుతున్నయ్. ఇకమానవుల సంగతిచెప్పవలసిన అవసరమేముంటుంది? ఆ స్త్రీ తలచుకుంటే ఎంత బలహీనుడినైనా బలవంతుడిగా చేయగలదు. ఎంత బల వంతుడినైనా బలహీనుడిగా కూడా చేయ గలుగుతుంది. కాబట్టి మందుల కోసం ప్రయత్నించటం మాని మగువకటాక్షం కోసం ప్రయత్నించు. స్త్రీ శబ్దం, స్త్రీ స్పర్శ, స్త్రీ రూపం, స్త్రీ రసం, స్త్రీ గంధం. ఈ అయిదు పంచ మహాభూత లక్షణాలే పురుషునకు దివ్య ఔషధాలు. ప్రయత్నించి కారణం తెలుసు కొని పరిష్కరించడం కోసం ప్రయత్నించు. అవసరమైతే మళ్ళీ లేఖ వ్రాయి.

కేవలం జవాబులు

J చిన్ని సింగయ్య - ప్రకాశం జిల్లా
మీ సమస్యలకు 1) త్రిఫలకల్పం 2) హింగ్వాష్టకం 3) ఆర్ద్రక ఖండం 4) ఇవి తెప్పించుకొని వాడిన తరువాత వచ్చి కలవండి.

J షరీఫ్ - మిర్యాలగూడ
అనేక సమస్యలు వ్రాశారు. మీరు వచ్చి కలసి తగిన సహకారం తీసుకోండి.

J పేరు మరచిపోయాడు - ఖాజీపేట
బాబూ! మీ 'కండరక్షయ' సమస్యకు నీ రిపోర్టు లిచ్చి ఎవరినైనా పంపితే కొన్ని సులభ మార్గాలు చెబుతాము.

J జి. శ్రీనివాస్ - జగిత్యాల
నీ అతిమూత్రం సమస్యకు, పండిన అరటిపండు ఒకటి, ఒక చెంచా తేనే, రెండు చెంచాలు, నెయ్యికలిపి మెత్తగా పిసికి రోజూ రెండు పూటలా తింటూ వుంటే ఆ సమస్య తీరిపోతుంది.

పోకచెక్కల బూడిద గోకిన తామరపై రాస్తుంటే తామర హరించిపోతుంది.

J **ఏ. పురుషోత్తమరావు - అద్దంకి**
ఆర్యా! మీరిపోర్టులిచ్చి ఎవరినైనా పంపి తగిన ఔషధాలు సలహాలు తీసుకోండి.

J **వి. కృష్ణమూర్తి** – తిరువళ్ళూరుజిల్లా
ఆర్యా!జీవనవేదం, పుస్తకంతెప్పించి చూడండి. తులసిటీవిధానం అందులో వుంది.

J **టి. జయరామిరెడ్డి** – కడపజిల్లా
ఆర్యా! మీరు 1) మహారాస్నాదికషాయం 2)అర్కాదితైలం 3)త్రిఫలకల్పం 4) హింగ్వాష్టకం 5) అశ్వగంధ 6)శిలాజిత్. వీటిని తెప్పించుకొని వాడండి. పోన్ ద్వారా వివరాలు తెలుసుకోండి.

J **రాజ్‌కుమార్** – పలాస
ఆర్యా! మీరు 1) శతావరి రసాయనం 2) అశ్వగంధ 3) శిలాజిత్ 4) అర్కతైలం 5) హింగ్వాష్టకం. వీటిని తెప్పించుకొని వాడండి. వివరాలు పోన్ ద్వారా తెలుసుకోండి.

J **కె.వి. రమణ**– విశాఖ
ఆర్యా! జీవనవేదం గ్రంథం తెప్పించుకొని దానిలోని 1) తులసి మాత్రలు 2) అగస్త్య లేహ్యం తయారుచేసుకొని వాడండి. వివరాలు పోన్ ద్వారా తెలుసుకోండి.

J **లక్ష్మీ నారాయణ** – కర్నూల్ జిల్లా
ఆర్యా! మీరు వచ్చి కలిసి తగిన మార్గాలు తెలుసుకోండి.

J **నాగలింగం** – నెల్లూరు
ఆర్యా! మార్చి 14 నెల్లూరు శిబిరంలో కలిసి కంటి గురించి తెలుసుకోండి.

J **శ్వేతకుమారి** – తాడిపత్రి
అమ్మా!త్వరలో జరిగే అనంతపురం లేక ధర్మవరం శిబిరాల్లో కలవండి. లేక పోన్ ద్వారా మాట్లాడండి.

J **శ్రీనివాస్** – జగిత్యాల
ఆర్యా! మీ పేగు సమస్యకు కలబంద గుజ్జు వాడండి.

J **పి.యస్.రావు** – హైదరాబాద్
ఆర్యా! ఉప్పు తినటం పూర్తిగా మాని, అతిగా నీళ్ళు తాగటం అలవాటు చేసుకోవటంవల్ల అంగస్తంభన పూర్తిగా క్షీణించి పోయిందని వ్రాశారు. మీరు ఒకసారి వచ్చి కలసి తగిన మార్గాలు తెలుసుకోండి.

J **హరిణి** –బోధన్
ఫోన్ ద్వారా సంప్రదించండి.

J **ఏ.కె. రామారావు** – కర్నూల్
ఆర్యా! మంచి వేపనూనె, ఉదయం బ్రష్ చేసే ముందు, రాత్రి తినేముందు రెండు ముక్కుల్లో రెండు చుక్కలు వేసుకోండి. శుభం.

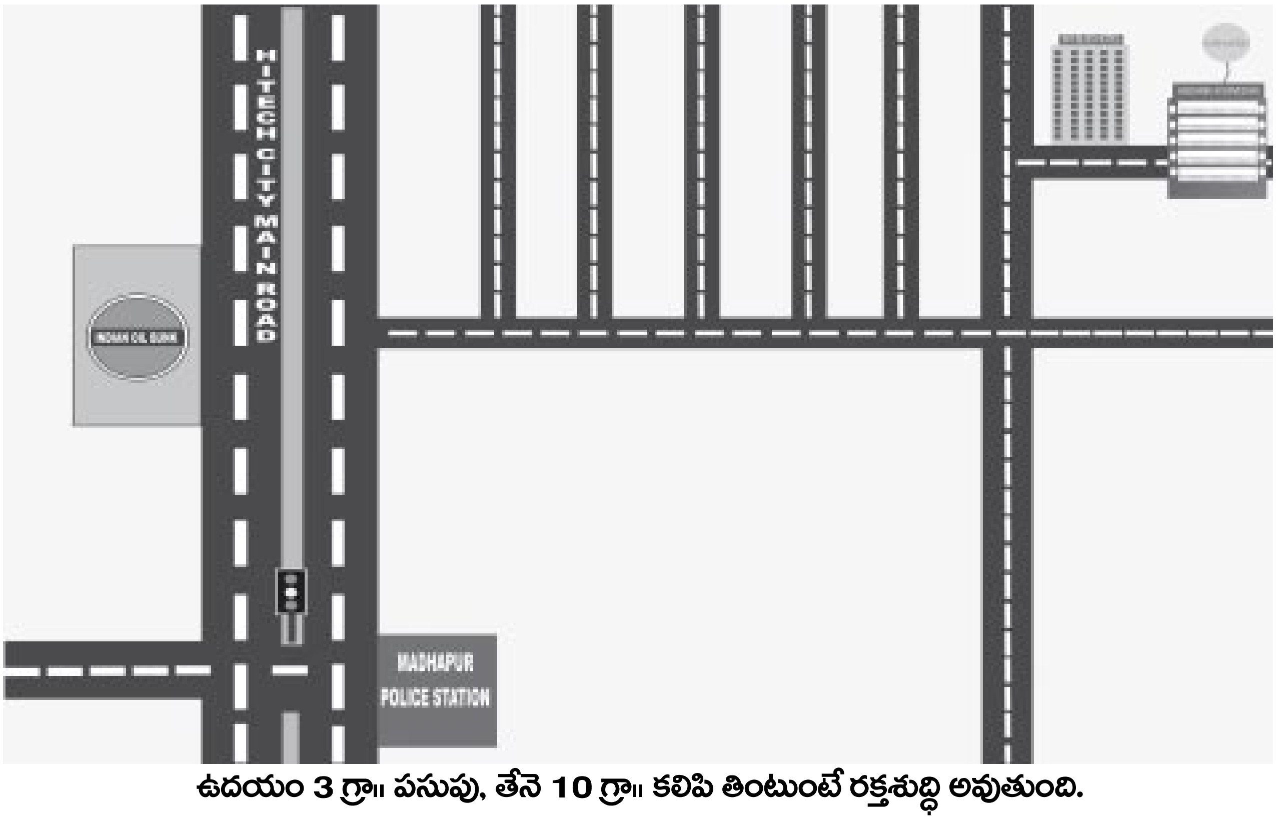
J **ఆర్. కాశప్ప** – దామరగిద్ద మండలం
నీవు 1) శతావరిపాకము 2)అశ్వగంధ ఘృతం 3) త్రిఫలరసాయనం తెప్పించి వాడుకో. వివరాలకు పోన్ ద్వారా సంప్రదించు.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసిన వారు

J **సి.చరణ్ - అనంతపురం**
J **కె.రాంచందర్ - బోధన్**
J **వై. శ్రీధర్ - విశాఖ**
J **వై. సురేష్ - విజయవాడ**
J **యన్. శకుంతల - ఎర్రగుంట్ల**
J **రిజ్వినాబేగం - కదిరి**
J **డి. మాబు - హైదరాబాద్**
J **స్వామి - నిర్మల్**
J **సుదర్శన్ - నిర్మల్**
J **వంశీ - నెల్లూరు.**
J **నరహరి - పెద్దకోడిపాక**
J **జ్ఞానేశ్వర్ - ఆళ్ళగడ్డ**
J **వి. భారతి - సికింద్రాబాద్**
J **డి. పీతాంబర్ - నకిరేకల్**

అందరికి ఆయుర్వేదం చిరునామ

ప్లాట్ నెం.143, ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు రోడ్డులో, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 9849017675, 040-42408568



ఉదయం 3 గ్రా॥ పసుపు, తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే రక్తశుద్ధి అవుతుంది.

ప్రకృతి వైద్య విధానాలతో - వాత రోగాలను తరిమికొట్టండి

డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,

వాతరోగాలు అంటే ఏమిటి ?

వాతరోగాలు అనగా చెడు వాయువు శరీరంలో ఏ అవయవాలలో లేదా కీళ్ళలో నిలువవుంటే వచ్చేబాధ, నొప్పి, బిగుసుకుపోవడం మొదలగు లక్షణాలతో కూడుకున్నదే వాతరోగం. ఇలాంటివి 80 రకాల వాతరోగాలు శాస్త్రాలలో నిర్దేశింపబడ్డయ్. ఇందులో పక్షవాతం అనేది శరీరములోని ఒక భాగము కాలు చేయి పనిచేయకుండా పోవడం కూడా వాతరోగమే.

ఈ రోగాలు సర్వసామాన్యంగా చలికాలంలో రావడానికి అవకాశ ముంటుంది. ఎందుకంటే చల్లటిగాలికి తిరగడం, చన్నీటిలో పని చేయడం, చన్నీళ్ళ స్నానంచేయడం, మొదటి కారణం, రెండవ కారణం అజీర్ణం. మనం తిన్నఆహారం అజీర్ణమైనప్పుడు ఆ ఆహార పదార్థం మురిగి అందులోనుండి గ్యాస్ అనే చెడువాయువు ఉత్పత్తి అయి తిరిగి శరీరంలో ప్రసరణ జరిగి కీళ్ళలో నిలువ వున్నప్పుడు కీళ్ళవాతము, అమాశయంలో నిలువవున్నప్పుడు అమవాతం ఇలా వివిధ రకాల వాతరోగాలు ఉత్పన్నమౌతుంటయ్. ఇక రక్తములో కలిసిన అజీర్ణ పదార్థ సారం వల్ల రక్తంగడ్డకట్టడం, కొవ్వుగా మారి కొలెస్ట్రాల్/కొవ్వుకణాలుగా నిలువవుండి అ పదార్థం గుండె రక్తనాళాలు పూడుకుపోయేలా చేసి బైపాస్‌సర్జరీకి దారితీస్తుంది. అదేవిధంగా మెదడులోకి చేరి గడ్డ (Clot)రూపంగా ఏర్పడి మెదడు నుండి సరఫరా చేసే రక్తనాళాలను పూడ్చివేసి, నరాలలో రక్తప్రసరణకు అడ్డుపడి పక్షవాతము వచ్చేలా చేస్తుంది. ఈ వాతరోగాలన్నింటిని పైసా ఖర్చులేని ప్రకృతి వైద్యవిధానాలతో ఎలా పరిష్కరించుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

అన్నిరకాల వాతరోగులు ఆచరించవలసిన ఆరోగ్యధర్మాలు

1) ముఖ్యంగా ఈ శీతాకాలంలో శరీరంలోని అన్ని అవయవాలను నువ్వులనూనెతోటి, శ్వాసరోగులు అవాలనూనెతోటి ఉదయం లేక సాయంత్రం తప్పకుండా గోరువెచ్చగా **తైలమర్దన** చేస్తూవుండాలి.

2) పైన తెలిపిన విధంగా తైలాభ్యంగనం చేసిన తరువాత ఆ తైలం రోమకూపాల నుండి శరీర అంతర్భాగాలలోకి ప్రసరించి రక్త ప్రసరణను, వాయు ప్రసరణను క్రమబద్ధం చేయడంకోసం ఖచ్చితంగా 10-15 నిమిషాలపాటు ప్రతి అవయవాన్ని క్రమమైన పద్ధతిలో కదిలిస్తూ **వ్యాయామం** చేయటం లేదా ఆసనాలు వేయడం చేయాలి. అవకాశం వున్నవారు హైదరాబాద్‌లోని మన కార్యాలయానికి వచ్చి గానీ, మీ మీ ప్రాంతాలలో జరిగే శిక్షణాశిబిరాలకు హాజరైగానీ, ఈ విధానాలను నేర్చుకొని ఆచరించవచ్చు.

3) తైలమర్దన తరువాత కనీసం 15 నుండి 30 నిమిషములు ఎండలో అన్నిదిశలనుండి శరీరానికి ఎండతగిలేలా **సూర్య నమస్కారాలు** చేయాలి.

4) **వేడినీటి స్నానం** మాత్రమే చేయాలి. ఆ నీటిలో వాయిలాకు లేక పసుపు, ఉప్పు వేసి మరిగించిన నీరు వాడితే నొప్పులు తొందరగా తగ్గుతయ్.



5) **వేడినీరు, చన్నీరు కాపడాలు** నొప్పివున్న అవయవంపై మొదట వేడినీటిలోముంచి పిండినగుడ్డతో నాలుగు నిమిషములు కాపడంపెట్టి, తరువాత చన్నీటిలోముంచి పిండిన గుడ్డను అదే అవయవంపై ఒకనిమిషంపాటు వేసివుంచాలి. ఇలా మూడుసార్లు కనీసం చేయాలి. కాపడానికి జిల్లేడు ఆకులు లేదా వాయిలాకు గుప్పెడు వేసి మరిగించిన నీటిని వాడాలి.

6) వాపు, వేడి, ఎరుపు, నొప్పి వున్న అవయవంపై **మట్టిపట్టి** 15 ని॥లు వేయాలి. ఈ నల్లరేగడి మట్టిని పరిశుభ్రమైన నేలలో సేకరించి దంచి పొడి చేసి జల్లించి ఒకరోజు ముందు నానబెట్టి వాడాలి. వాడిన మట్టిని తిరిగివాడరాదు. నొప్పి, బాధ తగ్గేవరకు రోజు ఉదయం సాయంత్రం మట్టిపట్టీని వేయాలి.

7) కాళ్ళకు, చేతులకు **ఇన్‌ఫ్రారెడ్ లైట్/ఎరుపురంగు** కిరణాలు నొప్పులపై 5 నుండి 20 ని॥లు వేయాలి. తరువాత రెండు నిమిషములు చన్నీటిబట్ట వేసివుంచాలి.

8) ప్రక్కటెముకలు, తల, ఛాతి మొదలగు సున్నిత అవయవాలపై **నీలం రంగు/బ్లూలైట్** కిరణాలు అరగంట వరకు వేయాలి.

9) చలువచేసే **ఆహారపదార్థాలు** దోసకాయ, సొరకాయ, బీరకాయ మరియు వాతపదార్థాలైన ఆలుగడ్డ, శనగపిండి, మైదా మొదలగునవి తినరాదు. వేడివేడి ఆహారాన్ని మాత్రమే సేవించాలి.

10) మలబద్దకం వున్నట్లైతే **ఎనీమా** తీసుకొని మలాలను మలాశయంనుండి బయటకు పంపాలి. ఇది గోరువెచ్చని నీటితో చేసుకోవాలి.

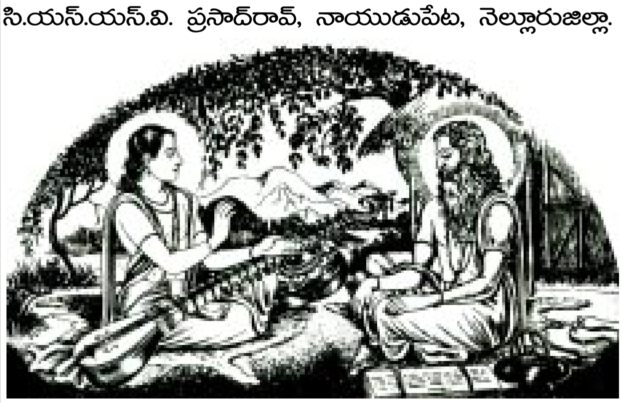
11) ఎలాంటి పరిస్థితిలో చల్లనిగాలిలో ప్రయాణం చేయరాదు. వెచ్చటి దుస్తులు ధరించాలి (వచ్చే సంచిక నుండి వివిధ రకాల వాతరోగాలను విడివిడిగా, కూలంకషంగా తెలుసుకుందాం).

కాలినమచ్చలపై మంచితేనె రాస్తుంటే మచ్చలు చర్మంలో కలిసిపోతయ్.

ఆయుర్వేద భగవద్గీత

(గత సంచిక తరువాయి)

సి.యస్.యస్.వి. ప్రసాద్‌రావ్, నాయుడుపేట, నెల్లూరుజిల్లా.



శ్లో॥ దీపనం వృష్య మాయుష్యం । స్నానమోజో బలప్రదం।

కండూమల శ్రమస్వేద। తంద్రాత్వడ్డాహపాపన్యుత్ ॥

తాత్పర్యం : స్నానము వలన జఠరాగ్ని దీపనము, ధాతుపుష్టి, దీర్ఘాయువు, తేజస్సు, బలము కలుగును. దురదలు, మురికి, బడలిక, చెమట, సోమరితనము, దప్పిక, పాపచింతలు నశించును.

శ్లో॥ న స్నానమాచరేత్ భుక్త్వా నాతురో నమహానిశి।

నవాసోభి స్సహాజస్త్రం। నావిజ్ఞాతే జలాశయే ॥

తాత్పర్యం : భోజనానంతరం స్నానం చేయరాదు. జ్వరంగా ఉన్నప్పుడు, అర్ధరాత్రులు, కట్టుబట్టలతోనూ, తెలియని జలాశయము లోను స్నానము చేయరాదు.

శ్లో॥ అభ్యంగం కారయేన్నిత్యం। సర్వేష్వంగేషు పుష్టిదం ।

శిరః శ్రవణపాదేషు । తం విశేషేణ శీలయేత్ ॥

తాత్పర్యం : తైలాభ్యంగనము నిత్యమాచరించవలెను. అది సర్వాంగములకు పుష్టిని కలిగించును. శిరస్సు, చెవులు, పాదములు - వీటియందు విశేషముగా తైలమర్దనము చేయవలెను.

శ్లో॥ భోజనాగ్రేసదాపథ్యం। లవణార్ద్రక భక్షణం।

రోచనం దీపనం వహ్నె । జిహ్వాకంఠ విశోధనం॥

తాత్పర్యం : భోజనాత్పూర్వము అల్లము, సైంధవలవణము కలిపి నమిలితినిన జీర్ణశక్తివృద్ధి చెందుతుంది. గొంతు, నాలుక పరిశుద్ధమై రుచికలుగుతుంది.

20 సం॥ నుండి మూడులక్షలు ఖర్చుపెట్టి ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా తగ్గని జబ్బులు, త్రిఫలకల్పంతో తగ్గినయ్.

ఎదురుగట్ల భూమన్న, సంకెట(గ్రా), మోర్తాడ్ (మం), నిజామాబాద్ జిల్లా

శ్రీయుత గౌరవనీయులు పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అయ్యా! నేను 20 సంవత్సరముల నుండి గ్యాస్ ట్రబుల్, మలబద్ధకము, తలతిరుగుట, తిమ్మిర్లు, ఛాతిలోదడ, షుగర్. బి.పి మొదలైన సమస్యలతో సతమవుతూ వుండేవాడిని. దాదాపు ఇంగ్లీషు మందులకు 3 లక్షలు ఖర్చుచేసినా తగ్గలేదు. ఆ సమయాన మన అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికను చదివి. అందులో సూచించినట్లు త్రిఫలకల్పం వాడాను. 20 సం॥ నుండి బాధపెడతున్న జబ్బుల విషయంలో ఒక్క త్రిఫలకల్పంతోనే అమోఘమైన మార్పు వచ్చినది. ఇప్పటికి క్రమం తప్పకుండా త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నాను. ఇంతటి అమోఘమైన ఔషధము తయారుచేసి అందించిన ఏల్చూరిగారికి శతకోటి ప్రణామములు. మేము మీకు ఎంతో రుణపడి వున్నాము. మీరు నిండు నూరేండ్లు హాయిగా జీవించాలని ఆ భగవంతుని కోరుకుంటున్నాము.



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

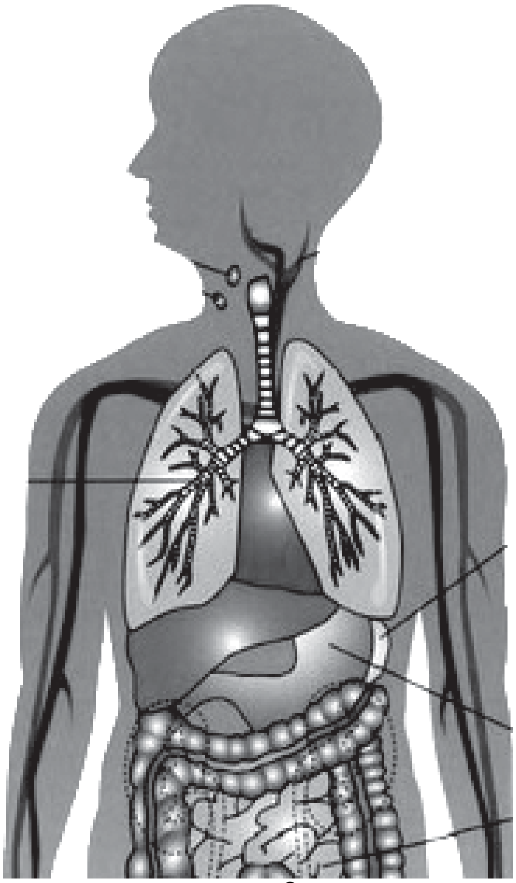
మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి.

శుభం. - ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

ఆవుపెరుగును ఒంటికి రుద్ది స్నానం చేస్తుంటే దురదలు, పగుళ్ళు, మురికి పోయి కాంతి వస్తుంది.

పంచభూతాల కలయికే పరిపూర్ణ మానవ హారం

aaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaaa



భూమివలన పుట్టిన అవయవాలు

1) ఎముకలు 2) నరాలు 3) మాంసము 4) చర్మము 5) వెంట్రుకలు ఇవన్నీ భూమహాభూతం వలన మనశరీరంలో ఏర్పడుతుంటయ్.

జలము వలన పుట్టిన అవయవాలు

1) నెత్తురు 2) మూత్రం 3) శుక్లం 4) శ్లేష్మం 5) మేధస్సు ఈ అయిదుపదార్థాలు జలమహాభూతం వలన మనశరీరంలో ఏర్పడుతుంటయ్.

అగ్నివలన పుట్టిన లక్షణాలు

1) ఆకలి 2) దప్పిక 3) నిద్ర 4) ఆలస్యం 5) సంభోగం 6)చలనం 7)గమనం 8) ప్రసారణం 9) అకుంచనం 10) ఆకర్షణ అనే ఈ పది లక్షణాలు అగ్నిమహాభూతము వలన మానవశరీరంలో ఏర్పడుతుంటయ్.

ఆకాశం వలన పుట్టిన గుణాలు

1) కామం 2) క్రోధం 3) లోభం 4) మోహం 5) మదం 6) మాత్సర్యం అనే ఈ ఆరు గుణాలు ఆకాశ మహాభూతం వలన మానవ శరీరంలో ఏర్పడుతుంటయ్.

కర్మేంద్రియాల చేష్టలు

1) ముక్కుకు గుణం వాసన : ముక్కు భూమహాభూతం వలన పుట్టింది కాబట్టి భూమిగుణమైన వాసనలను తెలుసుకునే శక్తి కలిగి సుగంధ దుర్గంధాలను తెలియజేస్తూ వుంటుంది.

1) నోటికి గుణం వచనం : నోరు ఆకాశ మహాభూతం వలన పుట్టింది కాబట్టి ఆకాశ గుణమైన శబ్దాన్ని తెలుసుకొనే శక్తి కలిగి అన్ని రకాల మాటలను తనద్వారా పలికిస్తూ వుంటుంది.

2) చేతులకు గుణం దానం : చేతులు వాయుమహాభూతం వలన పుట్టినవి కాబట్టి వాయుగుణమైన స్పర్శను తెలుసుకొనే శక్తికలిగి ఇతరులతో ఇచ్చిపుచ్చుకునే పనులను నిర్వహిస్తూ వుంటయ్.

3) పాదములకు గుణం గమనం : పాదములు అగ్ని మహాభూతము వలన పుట్టినవి కాబట్టి, అగ్నిగుణమైన తేజస్సుతో ఒకచోట నుండి మరొకచోటికి చలించగలుగుతూ వుంటయ్.

4) పాయువుకు గుణం మలవిసర్జనం : పాయువు అనగా ఆసనము లేక గుదము. ఇది జలమహాభూతము వలన పుట్టినది కాబట్టి జలస్వభావమైన రసశక్తితో ప్రేవులలోని మలపదార్థాలను బయటకు విసర్జిస్తూ వుంటుంది.

5) ఉపస్థ గుణం సంగమం : ఉపస్థ అనగా మర్మాంగం. ఇది భూమహాభూతము వలన ఏర్పడినది కాబట్టి, భూమి గుణమైన గంధానుభూతితో సంభోగానికి ఉపకరిస్తూ ఆనందాన్ని అందిస్తూ వుంటుంది.

బ్రహ్మాండంలో ఏమున్నాయో - పిండాండంలో కూడా అవే వున్నయ్
మానవ శరీరం ఒక అనంతమైన విశ్వం లాంటిది

బఠాణిపిండిని నలుగుపెడితే ముఖంమీద మంగు, శోభి మచ్చలు మాయమైపోతయ్.

ఆయుర్వేద చూర్ణాలు ఆరోగ్య పూర్ణాలు



ప్రచండ జీర్ణశక్తికి - పంచదీపాగ్ని చూర్ణము

కావలసిన పదార్థాలు : సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, ఏలకులు, జిలకర ఈ అయిందింటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి జల్లెడపట్టి మెత్తనిచూర్ణము తయారు చేసుకోవాలి. దానిలో మెత్తగా దంచిన పంచదార పొడి 250 గ్రా॥లు కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఇది ప్రతిఇంటిలో మహిళలు అతి సులువుగా చేసుకోదగిన చక్కని ఆహార ఔషధం.

మోతాదు : రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా అరటీస్పూన్ నుండి ఒకటీస్పూన్ వరకు, ఒకటీస్పూన్ నేతితోగానీ, ఒక టీస్పూన్ తేనెతో కలిపి గానీ సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : వాతసమస్యలు పైత్యసమస్యలు, శరీరములో అతిఉడుకు, అజీర్ణము మొదలైన సమస్యలున్నవారు ఈ పంచదీపాగ్ని చూర్ణాన్ని ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

చర్మరోగములకు ఫిరంగి చెక్క చూర్ణము

తయారీ విధానము : ఫిరంగిచెక్కను కావల్సినంత తీసుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుగాకొట్టి ఎండించి దంచి చూర్ణము చేసుకోవాలి. ఈ చూర్ణాన్ని ఒక వెడల్పాటి పాత్రలో పోసి ఆ చూర్ణము మునిగేవరకు కృష్ణతులసి ఆకురసము దానిలో కలిపి ఒకరాత్రి మొత్తము నానబెట్టి పగటిపూట ఎండబెట్టాలి. ఈవిధముగా మూడురోజులు చేసిన తరువాత పదార్థమంతా బాగా ఎండిన తరువాత మరలా మెత్తగా దంచి జల్లెడపట్టి ఆపొడి నిలువవుంచుకోవాలి.

మోతాదు : రోజు రెండుపూటలా రెండు లేక మూడుగ్రాముల పొడిని ఒకకప్పు ఆవుపాలలోవేసి తగినంత కండచక్కర కలిపి సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : మేహరోగాలు, కుష్ఠరోగాలు, బొల్లి మొదలైన సమస్త చర్మవ్యాధులలోను ఈ చూర్ణము అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. అవసరమున్న వారు దీనిని ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యం పొందవచ్చు.

ఆయుర్వేద తైలాలు ఆనంద శైలాలు

శ్వాస రోగములకు - గుంటగలగర తైలము

కావలసిన పదార్థాలు : గుంటగలగర సమూలరసం పావుకేజీ, నువ్వులనూనె పావుకేజీ తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పైన తెలిపిన రెండు పదార్థాలను ఒక పాత్రలో పోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసి గాజు పాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

మోతాదు : రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచానుండి ఒకచెంచా మోతాదు వరకు ఆహారానికి గంటముందుగా లోపలికి సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : దగ్గు, దమ్ము, ఆస్తమా, మొదలైన ఊపిరితిత్తుల వ్యాధులున్నవారు ఈతైలాన్ని ఉపయోగించుకొని ఉపయోగం పొంద వచ్చు.

మేహవాతమునకు - మిరప తైలము



కావలసిన పదార్థాలు : ఎండు మిరపకాయలు 4 కేజీలు, మంచినీరు 4 కేజీలు, మెత్తని గుజ్జులాగా నూరిన మిరియాల కల్కం 40 గ్రా॥, నువ్వుల నూనె ఒక కేజీ సేకరించాలి.

తయారీ విధానము : మిరపకాయలను మంచినీటిలో కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి చిన్న మంటపైన ఒక కేజీ కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టాలి. ఆ తరువాత పాత్రను దించి వడపోసి ఆ కషాయంలో నువ్వులనూనెను మరియు మిరియాలకల్కంను కలిపి మరలా పొయ్యిమీద పెట్టి నూనె మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. దీనిని శరీరముపైన లేపనమునకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

ఉపయోగాలు : తిమ్మిర్లు, వాపులు, కడుపునొప్పి, మేహవాతపు నొప్పులు, గజ్జి, తామర, చిడుము, మొదలైన సమస్యలున్న వారు ఈతైలాన్ని కొంచెము గోరువెచ్చగా వేడిచేసి ఆయా సమస్యలున్న చోట పైన లేపనం చేయాలి.

తమలపాకు వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే మొండి వ్రణాలు మానిపోతయ్.

తేనె గూర్చి తెలుసుకో

- పండిత ఏల్చూరి

బ్రతుకును తీపిగా మార్చుకో



తేనె వర్ణన

తేనె గురించి తెలియనివారు ఎవరూఉండరు. కానీ, తేనె ఉపయోగాలు తెలిసినవాళ్ళు మాత్రం చాలా అరుదుగానే వుంటారు. ఒకప్పుడు మన ఇండ్లలో తేనె పుష్కలంగా వాడబడేది. రోజురోజుకు తేనెలో కల్తీ పెరిగిపోవడంవల్ల మంచితేనె లభ్యంకాకపోవడంవల్ల తేనె ఉపయోగం తగ్గిపోయింది.

తేనె జిగటగా గాఢమైన ముదురు ఎరుపురంగులో వుంటుంది. మంచి సువాసనతో తీయని రుచితో బరువుగా వుంటుంది. అయితే, తేనెలో అనేక రకాల తేడాలు వున్నా మనకు అందుబాటులోవుండే తేనెను అదిమంచిదో చెడ్డదో గుర్తించే విధానాలను తెలుసుకొని నిత్య జీవితంలో ఉపయోగించుకోవాలని మా ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తున్నాము.

మంచి తేనెను గుర్తించడం ఎలా?

1) పరిశుద్ధమైన అసలైన తేనెను ఒకచెంచా ప్రమాణంగా కుక్కముందువేస్తే కుక్క దానివాసనచూసి ముట్టుకోకుండా వెను దిరిగిపోతుంది. ఇలా జరిగితే అది నిజమైన తేనె అని గుర్తించవచ్చు. ఒకవేళ కుక్క ఆ తేనెను కమ్మగా నాకితింటే అది కల్తీతేనె అని తెలుసుకోవచ్చు.

2) తేనెలో కొంచెము దూదిని ముంచి కాస్త పిండి దాన్ని ఒత్తిలాగా వెలిగిస్తే, అది నిజమైన తేనె అయితే మండుతుంది. కల్తీతేనె అయితే మండదు.

3) అసలైనతేనె నీటిలో కరగదు. ఒకగాజు గ్లాసులో నీరు తీసుకొని పైనుండి రెండుమూడుచుక్కల తేనెవేస్తే ఆతేనె గ్లాసు అడుగుకు చేరి అలాగే వుండిపోతుంది. మనము కలిపితే తప్ప నీటిలో కరగదు. కల్తీ తేనె అయితే నీటిలో వేసిన తరువాత కొద్దిసేపటికి దానంతట అదే కరిగిపోతుంది.

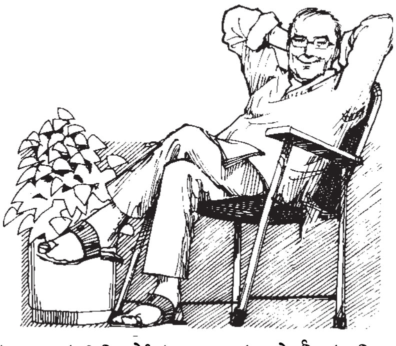
U అయితే, కల్తీ తేనె తయారుచేసే నకిలీ మేధావులు అన్నిరకాల పరీక్షలకు కూడా ఋజువయ్యేటట్లు తయారుచేస్తున్నారు. జాగ్రత్తగా పరిశీలించి తీసుకోండి.

మనిషిపై తేనె ప్రభావము

బెల్లము, పంచదార వంటి తీపిపదార్థాలకు తేనెకు సంబంధము లేదు. ఇది అనేక వేల లక్షల పూవులలోని మకరందమునుండి ప్రకృతి సహజంగా ఏర్పడుతుంది. దీన్ని మధుమేహరోగులు కూడా పరిమితంగా ప్రతిరోజూ వాడుకోవచ్చు (కల్తీతేనె ప్రమాదం).

దీనిని నిత్యము ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా మంచితేనె ఒకనిమ్మపండు రసము కలిపి వాడుకోవాలి. ఇలాజీవితంలో ఒక్కరోజు కూడా విడువకుండా దీనిని ఉపయోగించేవారికి వందసంవత్సరాల వరకు ఏవ్యాధి రాదు.

90 ఏండ్ల జాలాదిగారి అనుభవం



కృష్ణాజిల్లా ఇందుపల్లి గ్రామములో నివసిస్తున్న స్వాతంత్ర్య సమర యోధులు శ్రీ జాలాది వెంకటేశ్వర గారు ప్రస్తుతం 92వ సంవత్సరం లోకి అడుగు పెట్టారు. గత 70 సంవత్సరాల నుండి ఒక్కరోజు కూడా మరిచి పోకుండా ఈ పానీయాన్ని సేవిస్తున్నారు. ఇప్పటికి ఆయన అద్దాలు వాడే అవసరం లేకుండా చిన్నచిన్న అక్షరాలనుకూడా చూడగల నేత్రదృష్టి కలిగివున్నారు. ఆయనకు మోకాళ్ళ నొప్పులుగానీ, ఏ ఇతర వాతసమస్యలుగానీ లేవు. వయసురీత్యా వచ్చే బుద్ధి మాంద్యముగానీ, మతిమరపుగానీ ఆయనలో

అన్నంతిన్న తరువాత రోజూ మజ్జిగ తాగుతుంటే వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది.

లేవు. ఇంత వయసులో కూడా వారి స్వగ్రామములో ప్రజలకు ఆరోగ్యసలహాలు అందిస్తూ దేశ ప్రజల క్షేమంకోసం రోజంతా పనిచేస్తూనే వున్నారు. ఇది ఒక అపూర్వ అనుభవం. మా ప్రియపాఠకులంతా దీనిని ఉపయోగించుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.

స్త్రీ పురుషుల మర్మాంగంపై - మధుప్రభావం



సంపూర్ణమైన శారీరక మానసిక ఆనందాన్ని కాంక్షించే స్త్రీ పురుషులు ముందుగా మంచి స్వచ్ఛమైన తేనెను సంపాదించుకొని పెట్టుకోవాలి. ఆతరువాత వారు సంభోగంలో పాల్గొనబోయేముందు తేనెను ఇరువురి మర్మాంగాలకు లేపనం చేసుకోవాలి. స్త్రీలు తమ మర్మాంగపు లోపలి భాగం వరకు వేలితో సున్నితంగా తేనెను లేపనంచేయాలి. ఇలా చేసిన తరువాత సంభోగములో పాల్గొనాలి. ఈసంభోగ సమయంలో ఇరువురి శరీరాలలో సహజంగా రక్తప్రసరణ మరియు హృదయచలనము అధికమవుతుంది. శరీరమంతటా సిరలలోనూ ధమనులలోను ఉత్తేజం కలుగుతుంది. అందువల్ల మర్మాంగాలలోని సిరల, ధమనుల కేంద్ర స్థానములపై సంభోగసమయంలో తేనెను లేపనంచేయడంవలన తేనె యొక్క విశిష్టఔషధగుణాలు మర్మాంగాలలోని నరములద్వారా సమస్త శరీరములోకి ప్రవేశించి సంపూర్ణమైన ఉత్తేజాన్ని రగిలించి రతి ప్రీతిని రెట్టింపు చేస్తుంది.

అంతేగాక, ఈ ప్రయోగం వలన జననేంద్రియాలలో బలహీనత, శిధిలత తగ్గిపోయి మర్మాంగాలు శుద్ధి అవుతయ్. అధికముగా రతిలో పాల్గొన్నవారికి, హస్తప్రయోగం వంటి దురభ్యాసానికి అలవాటుపడిన వారికి సహజంగానే మర్మాంగ బలహీనత కలుగుతుంది. అలాంటి వారికి కూడా ఈ తేనెలేపనం అద్భుతమైన పునరుజ్జీవనాన్ని కలిగిస్తుంది.

మర్మాంగశక్తికి మధువును ఎలా ఉపయోగించాలి ?

ఒకమట్టిపాత్రలో ఒకకేజీ ప్రశస్తమైన తేనెనుపోసి ప్రతిరోజూ వీలుకుదిరిన సమయంలో పురుషులు తమ మర్మాంగాన్ని ఆతేనెలో ముంచి పది లేక పదిహేను నిమిషాలపాటు అలాగే వుంచాలి. తరువాత బయటకుతీసి మర్మాంగాన్ని అంటుకొని వున్న తేనె సహజంగా ఆరిపోయేంతవరకు అలాగేవుంచి ఆతరువాత తెల్లని నూలుబట్టతో మర్మాంగాన్ని తుడిచి దానిపైన ఆవునెయ్యితో సున్నితంగా మర్దన చేయాలి. ఒక గంట తరువాత స్నానము చేసేటప్పుడు మర్మాంగాన్ని పరిశుభ్రంగా కడగాలి. ఈ విధంగా 30 రోజులపాటు విడువకుండా చేస్తే మర్మాంగబలహీనత, మనసులో కోరికవున్నా అంగములో చలనములేకపోవడం, మర్మాంగంలో రక్తప్రసరణ కలగకపోవడం మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి మర్మాంగం తిరిగి ఉత్తేజం పొందుతుంది. ఈ మధ్యకాలంలో హస్తప్రయోగం కానీ, సంభోగంలో పాల్గొనడంకానీ చేయరాదు.

శీఘ్రస్కలనానికి విరుగుడు - తేనె



సంభోగానికి ఒకగంట ముందుగా పురుషుడు మేలిరకమైన మంచితేనెలో దూదినిముంచి ఆదూదిని తనబొడ్డులో పెట్టుకోవాలి. ఒకగంట తరువాత సంభోగం ప్రారంభిస్తే శీఘ్రస్కలనము జరుగకుండా అంగము త్వరగా వాలిపోకుండా ఎక్కువసేపు దృఢంగా వుంటుంది.

సంతానం కలిగింది

ఎం. పద్మావతి, వైఫ్ ఆఫ్ : యం. విష్ణువర్ధన్‌యాదవ్,
శ్రీ కృష్ణా నగర్, అమరచింత, మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా.
ఫోన్ : 08504 226497, 9849899917

అందరికి ఆయుర్వేదం సృష్టికర్త భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కారములు.

నాలుగు సంతానాలు పోగొట్టుకొని బాధపడుతూ మీ సలహా ప్రకారం. రావి చెట్టు బెరడు తీసుకొని దానికి సరితూకం గల మిస్రిని (పటికబెల్లం, నౌబోతు) చూర్ణం చేసి మూడు నెలలుగా వాడినాము.

రక్తవృద్ధి కొరకు నల్ల ద్రాక్ష ఎండువి ఉ॥21 సా॥ 21 మీరు సూచించిన విధముగా 8 నెలల నుండి వాడుచున్నాము.

తరువాత అశ్వగంధ చూర్ణం, శతావరి రసాయనం, ఆర్ద్రక ఖండము వాడినాను.

పై ఔషధాలు వాడటంవల్ల ఈ రోజు మాకు మంచి సంతానం ఆడశిశువు జన్మించింది.

మాలాంటి వారు ఎందరో దంపతులు పుట్టిన బిడ్డలను పోగొట్టు కొని ఆసుపత్రుల చుట్టూ క్షుద్రపూజల చుట్టూ తిరగకుండా అతి విలువైన సమయాన్ని వృధా చేయకుండా ప్రతిఇంటిలో దాంపత్య జీవన వేదం గ్రంథం ఉండాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఉదయం, సాయంత్రం 20 గ్రా॥ వెన్నతింటుంటే ముక్కునుండి రక్తం పడటం ఆగుతుంది.

ఉసిరికతో ఊహించలేనన్ని ఉపయోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి



ప్రమాదకరమైన - స్త్రీల సోమ రోగమునకు

స్త్రీలకు యోనిమార్గమునుండి తెల్లని దుర్వాసనలేని పలుచగా వుండే నీరు నిరంతరంగా కారుతూవుండే సమస్యను సోమరోగము అంటారు. దీనిని వెంటనే నివారించకపోతే కాలగమనంలో ప్రాణాలకు ప్రమాదం కూడా జరుగుతుంది.

ఈ సమస్యకు అతిసులువైన ఉసిరికయోగాన్ని ఆచరించండి.

పచ్చిఉసిరికకాయలరసం అరకప్పు, లేదా ఎండుఉసిరికల కషాయం ఒకకప్పు దానిలో బాగా పండిన అరటిపండు ఒకటి, ఇంకా, అందులో తేనె ఒకచెంచావేసి మొత్తము పదార్థాన్ని మెత్తగా లేహ్యంలాగా కలిపి అందులో మూడుచెంచాలు కండచక్కెర కూడా వేసి రోజూ మూడుపూటలా ఆ పదార్థాన్ని మూడు భాగాలుగా చేసి ఒక్కొక్కపూట ఒక్కోభాగం హాయిగా తీయగా తింటూ వుంటే మూడు నుండు ఏడు రోజులలో సోమరోగము పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల తెల్లబట్ట రోగమునకు

10 పచ్చి ఉసిరికకాయలను విత్తనాలతోసహా కొంచెము నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి దానిలో ఒకచెంచా తేనె ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రోజూఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే తెల్లబట్టవ్యాధి వారం రోజులలో తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల యోని మంటకు, దురదకు, పోటుకు

పైన తెలిపిన విధంగా పచ్చిఉసిరికరసంలోగానీ, ఎండు ఉసిరిక కషాయంలోగానీ, ఒకచెంచా మంచితేనె, ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు యోనిలో కలిగే బాధలు తగ్గిపోతయ్.

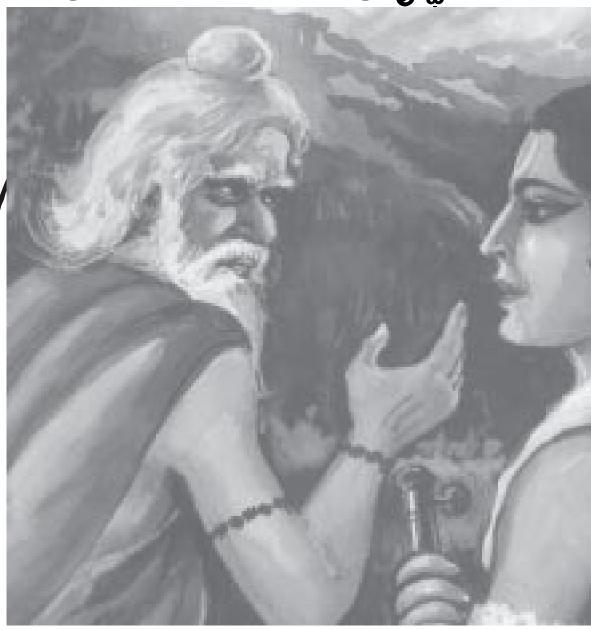
తీవ్ర అతిసార విరేచనములకు

ఉసిరికకాయ ముక్కలు 20 గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో 10 గ్రా॥ అల్లంముక్క కలిపి తగినన్ని మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను ఒక పలుచని నూలుబట్టలోకట్టి ఆ బట్టను నాభిపైనపెట్టి వేరొకగుడ్డతో పొట్టచుట్టూ కట్టుకట్టి ఉంచితే అతిత్వరగా తీవ్రమైన అతిసార విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళకు

ఉసిరికకాయల పొడి 10 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పలిపొడి 3 గ్రా॥ తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి రోజుకు రెండు లేక మూడుపూటలా సేవిస్తూవుంటే తీవ్రమైన ఎక్కిళ్ళు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

మూత్రంలో మంటకు - మూత్ర కృచ్ఛ రోగమునకు



పచ్చి ఉసిరికకాయల రసం అయితే అరకప్పు మోతాదుగాను లేక ఎండు ఉసిరికబెరడుతో చేసిన కషాయమైతే ఒక కప్పు మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో రెండుగ్రాముల చిన్న యాలుక్కాయల పొడినివేసి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రములో మంట, పోటు, మూత్రము ఆగిఆగిరావడం మొదలైన మూత్ర సమస్యలు నివారించ బడతయ్.

50 గ్రా॥ శనగలను రాత్రి నీటిలోవేసి ఉదయం వడకట్టి చక్కెర వేసి 40 రో॥ తాగితే పిచ్చి తగ్గుతుంది.

సమస్త నేత్ర రోగములకు



కళ్ళు కడుగుటకు : ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు ఒక గ్లాసు మంచినీటిలో పది లేక పదిహేను ఎండు ఉసిరిక ముక్కలువేసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట ఆ నీటిని సగంవరకు మిగిలేదాకా సన్నటి మంటపైన మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి ఆ పరిశుభ్రమైన ఉసిరిక కషాయంతో మూసిన కన్నులను పైపైన మృదువుగా కడుగుతూవుంటే క్రమంగా సమస్త నేత్రరోగాలలో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది.

సేవించటానికి : ఎండిన ఉసిరిక కాయల బెరడుపొడి ఒకచెంచా నాటు ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా మంచితేనె రెండుచెంచాలు కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందుగానీ లేక ఉదయం పరగడుపున గానీ సేవిస్తూ వుండాలి. ఇది కేవలము కన్నులకు మాత్రమే గాక, శరీరములోని సకలఅవయవాలకు అద్భుతమైన శక్తిని, తేజస్సును, ఆరోగ్యాన్ని అందిస్తుంది.

ఉదరములోని - అల్సర్ పుండ్లకు

ఎండిన ఉసిరికపండు బెరడు 20 గ్రా॥, పాతబెల్లం 20 గ్రా॥ తీసుకొని ఆ రెండింటిని కొంచెము నలగగొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి రెండుపూటలా ఈ విధముగా తాగుతూవుంటే అల్సర్‌పుండ్లు అదృశ్యమైపోతయ్.

రక్తపిత్త రోగమునకు

రక్తపిత్తము అంటే? రక్తములో పిత్తము అనే ఉష్ణస్వభావము అధికముగా చేరిపోయి అది శరీరమంతా వ్యాపించి శరీరముపై మంటలు కళ్ళుమంటలు అరచేతులు, అరకాళ్ళు మంటలు, అతిదాహం, మొదలైన సమస్యలు కలుగుతుంటయ్.

ఒకకప్పు తీయని పెరుగులో ఒకచెంచా ఉసిరిక కాయలపొడి కలిపి రెండు లేక మూడుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి సేవిస్తూవుంటే రక్తపిత్తము అణగిపోతుంది.

ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మ కంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

కాలిన గాయంపైన వెంటనే శిర రాస్తే బొబ్బలెక్కకుండా మంటలు కూడా తగ్గుతయ్.

ముదరష్టపు రోగాలను - మూలంతో పెరికివేసే ముల్లంగి

- పండిత ఏల్చూరి

ఆహారమే అద్భుత ఔషధం

ప్రియమైన మహిళామతల్లుల్లారా! మనం ఆహారంగా వాడే పదార్థాలలో ఎన్నెన్నో అద్భుతమైన ఔషధగుణాలు పుష్కలంగా వున్నాయని అనేక వ్యాసాలలో మీకు తెలియజేయడం జరిగింది. మీలో చాలామంది వాటిని ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యాన్ని దిద్దుకొంటూ మీఅనుభవాలను మాకు తెలియజేస్తున్నందుకు మీ అందరికి నా హృదయపూర్వకమైన అభినందనలు తెలియ జేస్తున్నాను. అదేవిధంగా ఈమాసం మనం ఆహారంగా వాడుకొనే ముల్లంగి గడ్డలో దాగివున్న అనేక రహస్యాలను మీకు వివరిస్తాము. వీటిని చక్కగా ఉపయోగించుకొని మీ ఆరోగ్యాన్ని అపురూపంగా కాపాడుకోండి.



వివిధ భాషల్లో ముల్లంగి పేర్లు

సంస్కృతంలో ముల్లంగిని 'చాణుక్య మూలక్' అని, 'భూమికాక్షార' అని, 'దీర్ఘకంద' అనికూడా అంటారు. హిందీలో 'మూలి' అంటారు. ఇంగ్లీషులో 'గార్డెన్‌రాడిష్' అంటారు. దీని శాస్త్రీయ నామం "రఫానస్ శాటివస్" అంటారు.

ముల్లంగి వర్ణన

ఇది యావత్‌భారతదేశంలో ప్రజలంతా ఎంతో ప్రీతికరంగా కూరలాగా వండుకొనితినే ఆహారపదార్థం. ముల్లంగి మొక్క ఒకఅడుగు నుండి ఒకటిన్నర అడుగు ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. దీని ఆకులపై చిన్నచిన్నగా రెండురెండు గంట్లు గరుకుగా వుంటయ్. దీనివేరు భూమిలోకి నిటారుగా చొచ్చుకొని పోతుంది. ఇది తెల్లగా వుంటుంది. ఈవేరును మరియు ఆకులను రకరకాల కూరగా వండుకొని తినే ఆచారం మనదేశంలోవుంది.

ముల్లంగి గింజలలో గంధకంయొక్క అంశం తగుమాత్రంగా వుంటుంది. ఈ గింజల నుండి తీసిన తైలాన్ని అనేక ఔషధాలలో ఉపయోగిస్తారు. ఇది సువాసనగా వుంటుంది.

ముల్లంగి గుణదోషాలు - ప్రభావాలు

ముల్లంగి తీక్షణంగా కారంగా కొంచెము చేదు కలిసి వుంటుంది. ముఖ్యంగా ఇది క్రిములను నాశనంచేస్తుంది. ఉదరంలో జఠరాగ్నిని బాగా పెంచుతుంది. కడుపులో పేరుకుపోయిన దుష్టవాయువులను నశింపచేస్తుంది. అంతేగాకుండా, శరీరంలోని లోపలి భాగాలలో ఏర్పడే గడ్డలను కూడా కరిగిస్తుంది. సుఖరోగాలలో ఎంతో ప్రయోజనకారి. ఇంకా, హృదయరోగాలను, కుష్టు మొదలైన చర్మరోగాలను ఎక్కిళ్ళను తగ్గిస్తుంది. పచ్చిముల్లంగి రుచికరంగా అగ్నిదీపనంగా ఉండి శరీరానికి బలంకల్గిస్తూ మూత్రదోషాలను క్షయరోగాలను హరించివేస్తుంది.

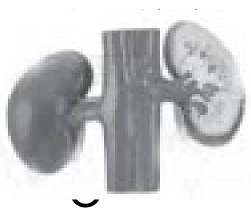
నేత్రరోగాలలో ఇది అత్యంత శ్రేష్ఠమైనది.

పొడిదగ్గులు, నాభిశూల, కఫ వాత రోగములు, కంఠశూల శరీరంపై వచ్చే దద్దుర్లు, దురదలు మొదలైన వాటిని తన ఔషధప్రభావంతో తరిమికొడుతుంది.

దీని ఆకులరసం అర్శమొలలను తగ్గిస్తుంది. స్త్రీల ఋతుస్రావాన్ని నియంత్రిస్తుంది. మృదువైన విరేచనం చేస్తుంది. రక్తములోని వేడిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

ఈవిధమైన అనేక వందల వేల యోగాలను మన ఆయుర్వేద మహర్షులు అనేక గ్రంథాలలో సవివరంగా నిర్ధారించారు. ఆ ఉపయోగాలను ఇప్పుడు చెప్పుకుందాం.

మూత్రాశయంలో రాళ్ళు కరుగుటకు



కప్పు తీసుకొని దానిలో ఒకచెంచా మంచి పున ఒకసారి, రాత్రి ఆహారం తరువాత ముందు ఒకసారి తాగుతూ వుంటే రాళు

చురుకు, పోటు తగ్గుటకు

పైన తెలిపిన విధంగా ఒకకప్పు ముల్లంగిరసంలో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రసమస్యలు నివారించబడతయ్.

మూత్రం బంధింపబడితే -ముల్లంగి విప్పుతుంది

పైనతెలిపిన విధంగా ముల్లంగి రసాన్ని రెండుపూటలా మరీ అవసరమైతే మూత్రం పూర్తిగా బంధింపబడి వుంటే మూడవపూట కూడా కండచక్కెర కలిపిన ముల్లంగిరసాన్ని సేవిస్తూవుంటే బంధింపబడిన మూత్రం తిరిగి మరలా మామూలుగా విడుదల అవుతుంది.

ఆమాశయంలో నొప్పికి

ముల్లంగిరసంలో మూడుగ్రాముల సైంధవలవణం కలిపి ఒక

కొంచెం ధనియాలు నోట్లో వేసి చప్పరిస్తే ఎర్రగడ్డ తిన్న నోటి కంపు తగ్గిపోతుంది.

గ్రాము మిరియాల పొడివేసి అరకప్పు మోతాదుగా ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవిస్తూవుంటే ఉదరంలోని ఆమాశయంలో కలిగే నొప్పి హరించిపోతుంది.

ఎక్కిళ్ళను - ఎగురగొట్టే యోగం

ఎండబెట్టిన ముల్లంగిదుంప ముక్కను 10 గ్రా॥ తీసుకొని రెండు కప్పుల నీటిలో వేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి రెండు లేక మూడుపూటలా గోరువెచ్చగా సేవిస్తూవుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

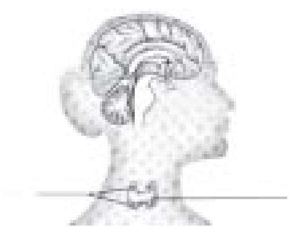
Iఅంతేగాకుండా, శ్వాస కష్టముగా నడిచేవారు కూడా దీనిని సేవించి శ్వాసను క్రమబద్ధం చేసుకోవచ్చు.

తెల్లబొల్లి మచ్చలకు - తేలికైన యోగం

ముల్లంగిగింజలను ఉత్తరేణి క్షారముతో కలిపి మెత్తగానూరి మచ్చలపైన లేపనం చేస్తూవుంటే అతిత్వరగా మచ్చలు అదృశ్యమై తిరిగి మామూలు చర్మపురంగు వస్తుంది.

గొంతు పూడుకుపోతే - తెరిపించే యోగం

ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల ముల్లంగి గింజలను మెత్తగా నూరి ఒక కప్పు వేడినీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే స్వరభంగము హరించిపోయి గొంతు మామూలుగా వస్తుంది.



చెవిరోగములకు - చెలువైన యోగం

ఒకకప్పు ముల్లంగిరసంలో ఒకకప్పు ఆవాలనూనె కలిపి చిన్న మంటపైన రసం ఇగిరిపోయి, నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా గోరు వెచ్చగా అయిదారు చుక్కలు చెవులలో వేస్తూవుంటే అన్నిరకాల చెవి సమస్యలు అంతరించిపోతయ్.

చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు తగ్గుటకు

ముల్లంగి విత్తనాలను నిమ్మరసంలో కలిపి పలుచగా చర్మంపైన పూస్తే దురదలు, దద్దుర్లు వెంటనే తగ్గిపోతయ్.

మర్మాంగ శిధిలతకు - మంచియోగం

నువ్వులనూనె 100 గ్రా॥ తీసుకొని కళాయిపాత్రలో పోసి దానిలో 20 గ్రా॥ ముల్లంగి గింజలను నలగగొట్టి వేసి చిన్నమంటపైన గింజలు



నల్లబడేవరకు మరిగించి దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు ఈ తైలాన్ని పురుషులు తమ మర్మాంగానికి ముందు బుడిపెభాగాన్ని వదిలిపెట్టి వెనుకభాగానికి నాలుగైదు చుక్కలు మృదువుగా మర్దన చేసి ఉదయం పూట స్నానం చేస్తూవుండాలి.

అయితే, కొంతమంది మృదువైన చర్మం గలవారికి పైత్య శరీరం కలవారికి ఇది రాయటంవలన కొన్నిరోజుల్లో మర్మాంగంపైన చిన్న చిన్నగుల్లలు రావచ్చు. దానివల్ల నష్టం ఏమిలేదు. ఆందోళన చెందకుండా తైలాన్ని పూయటంఆపి ఆగుల్లలపైన నేతిని మర్దనాచేస్తూ వుంటే రెండు మూడురోజులలో గుల్లలు తగ్గిపోతయ్. కనీసం నలభై రోజులపాటు పైతైలాన్ని మర్మాంగానికి సున్నితంగా మర్దనచేస్తే హస్తప్రయోగంవల్ల లేక సుఖరోగాలవల్ల బలహీనమైన పురుషాంగపు నరాలు తిరిగి మరల శక్తివంతమవుతయ్.

మధుమేహం - ఆస్తమా, కంటిరోగం తగ్గినయ్

బి.పద్మ, జూనియర్ అకౌంటెంట్, సబ్ ట్రెజరీ ఆఫీసు, చెన్నూరు. మాంచిర్యాల, ఆదిలాబాద్ జిల్లా.

పూజ్యులైన గురువుగారికి హృదయ పూర్వక నమస్కారాలు.

గురువుగారు నాకు షుగర్ మరియు ఆస్తమా వ్యాధితో బాధపడేదానిని. మీరు పత్రికలో సూచించినట్లుగా రోజూ మెంతులు పొడి చేసి రోజూ ఉదయం పరగడుపున తిన్నాను. అలాగే అల్లంరసంలో నిమ్మరసం పిండుకొని త్రాగినాను. ఇలా రోజూ చేస్తూ వచ్చాను. వారం రోజుల్లోనే షుగర్ నార్మల్‌కి వచ్చింది. ఇంత మంచి వైద్యం వంట ఇంటిలోనే అభించింది. కానీ ఖర్చులేకుండా షుగర్ వ్యాధి తగ్గినది. ఇంత మంచి సలహా ఇచ్చిన మీరు దైవంతో సమానం. భగవంతుడు మీ రూపంలో వచ్చి ఇంతమందికి వైద్యసేవ అందిస్తున్నారు.

అయ్యా! నాకు ఆస్తమా కూడా మీ సలహా వల్ల తగ్గినది. జిల్లేడు పూవులు వాము బెల్లం ఈ మూడు కలిపి శెనగగింజలంత ఉండలు చేసి నీడన ఆరబెట్టి రోజూకు ఒకటి చొప్పున ఉదయం పరగడుపున గోరువెచ్చని నీళ్ళఅనుపానముతో వేసుకున్నాను.

40రోజులు ఈ విధంగా వాడినాను. విచిత్రం ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గని ఆస్తమా, దగ్గు, తగ్గిపోయింది. ఇప్పుడు దగ్గుకు ఏ మందులు వేసుకోవం లేదు. అన్ని రకాల కూరగాయలు పండ్లు తింటున్నాను. దగ్గు కూడా లేదు. చాలా సంతోషంగా వుంది. మీ ఋణం ఎన్ని జన్మలెత్తినా తీర్చుకోలేను.

అలాగే త్రిఫల చూర్ణం వాడుతున్నాను. నా ముఖంలో ఎంతో కాంతి వచ్చింది, నాకు కళ్ళు కూడా మంచిగా కనబడుతున్నయ్. కళ్ళజోడు తీసివేసినాను. అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదివిన నేను చాలా ధన్యురాలను అయినాను.

కాలిన బొబ్బలపై తేనె రాస్తే బాధ తగ్గి పుండుమానుతుంది.

భారత వనితలకు బంగారు కానుకలు

-పండిత ఏల్చూరి



మా ప్రియమైన తల్లుల్లారా! అక్కల్లారా! చెల్లెళ్ళారా! కుమార్తెల్లారా! కోడళ్ళారా! ఈనాడు మీరంతా అనేక రకాల అనారోగ్య బాధలతో సతమతమవుతూ వున్నారు. మీ సమస్యలు పరిష్కారంకోసం ఎందరెందరో వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఫలితం కనిపించక ఏమిచేయాలో పాలుపోక బాధపడుతున్నారు. కానీ, మీసమస్యలకు సరియైన సమాధానాలు మీవద్దనే మీచేతులలోనే వున్నాయనే నిజం మీకు తెలియడంలేదు. ఎదురుగా వున్న అమృతం కన్న మిన్నమైన ఆహార ఔషధాలను వదిలిపెట్టి డబ్బు ఖర్చుపెట్టి వీధులలోని విషాలను కొనుక్కొని కొత్త కొత్త రోగాలను కొనితెచ్చుకోవద్దు. ఈక్రింద చెప్పబోయే సులభ మార్గాలను మీరు ఆచరించి మీ ఆరోగ్యాన్ని దిద్దుకొని మీకు తెలిసిన మన ఆడపిల్లలందరికి ఈ మార్గాలను బోధించ వలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

ఆడపిల్లలు రజస్వల కాకపోతే

రోజూ మనఇండ్లలో పెసరపిండితోటి, మినపపిండితోటి అట్లు (దోసెలు) ఎలా తయారుచేస్తామో అదేవిధంగా మెంతులపిండితో ఒకటి లేక రెండు దోసెలను తయారుచేసి ఆడపిల్లలకు తినిపించండి. ఇలా రోజూ ఉదయం తినిపిస్తుంటే వయసు పెరిగినాకూడా రజస్వల కాకుండా వున్న ఆడపిల్లలు త్వరగా రజస్వలలవుతారు.

Y దీనివల్ల ఏవిధమైన నష్టము, కష్టము లేవు. ఈ సులభమార్గాన్ని ఎల్లవేళలా మీరు గుర్తుపెట్టుకొని ఇలాంటి సమస్య వున్నవారు మీకు కనిపిస్తే వారికికూడా చెప్పండి.

బహిష్టు ఆలస్యంగా వస్తూవుంటే ?

చాలామంది వివాహితలకు అవివాహితలు అయిన స్త్రీలకు కూడా కొంతమందికి రెండుమూడునెలలకు ఒకసారి, కొంతమందికి ఆరునెలలకు, సంవత్సరానికి ఒకసారి బహిష్టు వస్తూవుంటుంది. ఈ అక్రమ బహిష్టువల్ల ప్రతినెల గర్భాశయంలో పేరుకుపోయే మలిన పదార్థాలు గడ్డలుగా మారడం వక్షోజాలలోకూడా గడ్డలుపుట్టటం పొట్టపెరిగిపోవడం, ధాతువులు (హార్మోన్లు) అసమానంకావడం దీనివల్ల స్త్రీలకు ముఖముపైన చేతులపైన కాళ్ళపైన మగవారికి వచ్చినట్లు రోమాలు పుట్టటం ఇలాంటి ఎన్నెన్నో సమస్యలు వస్తుంటయ్. కాబట్టి, ప్రతి ఆడపిల్ల సక్రమంగా ప్రతినెలా బహిష్టు వచ్చేటట్లు జాగ్రత్త పడాలి. ఈఒక్క జాగ్రత్తవల్ల జీవితంలో నూరేండ్లవరకు స్త్రీలకు ఏ అనారోగ్యము కలుగదు. కాబట్టి, ఈక్రింద చెప్పబోయే మార్గాలను ఆచరించండి. ఎల్లప్పుడు మనసులో గుర్తుపెట్టుకొని ఇతరులకు కూడా బోధించండి.

మొదటి మార్గము : దేశవాళీ ముదురు మామిడిచెట్లనుండి బెరడును తీసుకొచ్చి బెత్తెడు సైజులో ముక్కలుగాకొట్టి శుభ్రంగా కడిగి తడిపోయేవరకు అయిదారురోజులు ఎండలోపెట్టి తరువాత నీడలో గాలి తగిలేటట్లు ఆరబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ ఉదయంపూట ఒకపెద్దగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకముక్కను నలగగొట్టివేసి రెండవరోజు ఉదయంవరకు నానబెట్టాలి. తరువాత, పొయ్యిమీదపెట్టి సగంగ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి పాత్రను దించి వడపోసి ఆ ముక్కను తీసివేసి ఆ కషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో 20 గ్రా॥ పాతబెల్లము కలిపి పరగడుపున తాగాలి. తాగిన గంటవరకు మరేమి తినకూడదు, తాగకూడదు.

ఈ సులభమార్గాన్ని ఆచరిస్తూ వుంటే ఎంతకాలంనాడు ఆగి పోయిన బహిష్టు అయినా తిరిగి ప్రారంభమవుతుంది. ప్రారంభం కాగానే వాడటం ఆపివేయాలి. దీనివలన బహిష్టు రావడమేకాకుండా అండాశయము, గర్భాశయము శుద్ధిఅవుతయ్. మంచిరక్తంకూడా శరీరములో ఉత్పన్నమై శరీరపురంగు మేలిమిరంగుగా మారుతుంది.

రెండవ మార్గము : ఎర్రటి ఒంటి రెక్క మందారపూలు రెండు లేక మూడుతీసుకొని వాటికి రెండుచెంచాలు చక్కెర కలిపి మెత్తగా నూరి రెండు చిన్నముద్దలుగా తయారుచేసుకొని పరగడుపున వాటిని మింగాలి. ఒకగంటవరకు మరేమీ సేవించకూడదు. ఇలా వారంనుండి రెండు మూడు వారాలవరకు సేవిస్తే ఆగివున్న బహిష్టు తిరిగి మొదలవుతుంది. మొదలుకాగానే మందారపూల వాడకం ఆపివేయాలి.

మొదటిసారి వాడినప్పుడు ఎన్నిరోజులు వాడితే నెలవచ్చిందో గుర్తుపెట్టుకొని రెండవనెలలో నెల వచ్చేముందు మళ్ళీ అన్నిరోజులు వాడాలి. ఈవిధంగా మూడు బహిష్టులవరకు చేస్తే ఆతరువాత ఋతువు క్రమబద్ధమవుతుంది.

ఒంటికి కొబ్బరినూనె రుద్దుతుంటే దురదలు, మంటలు తగ్గిపోతయ్.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
09-2-2008 2వ శనివారము	హుజూరాబాద్ కరీంనగర్ జిల్లా	శ్రీ వాసవి కళ్యాణ మంటపం, జమ్మికుంట రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హుజూరాబాద్ శాఖ	శ్రీ యం. చలపతి రావు & 9966773716 శ్రీ యం. మూర్తి & 9849481672
10-2-2008 ఆదివారము	జమ్మికుంట కరీంనగర్ జిల్లా	జిల్లాపరిషత్ బాలికల ఉన్నత పాఠశాల - పద్మశాలి వీధి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జమ్మికుంట శాఖ	శ్రీ కె. ఆంజనేయులు & 9989752004 శ్రీ సురేష్ & 9290443293
16-2-2008 శనివారము	నెలమూరు పెనుమంట్ర మం॥ ప.గో. జిల్లా	రామాలయం వద్ద	శ్రీ యన్. సత్యనారాయణ రాజు & 9347715925 కుమారి వై. గీత & 9949533437	శ్రీ కోయపోతురాజు, ఎం.పి.టి.సి., & 9849118749 శ్రీ కోయ శ్రీనివాస్ & 9440131145 శ్రీ జి. భాస్కర్ రాజు & 9949949593
17-2-2008 ఆదివారము	రాజోలు తూ.గో. జిల్లా	వీరభానుపుర మందిరము షిర్డి సాయి మందిరము	శ్రీ కానూరి నాయుడు & 9441094322	శ్రీ దారపు రెడ్డి చిట్టి బాబు & 9290597036 శ్రీ దార్ల పెదబాబు & 9849234067 శ్రీ కె. బాలకృష్ణ (ఫైర్) & 08862220041
21-2-2008 గురువారము	దోమకొండ (మం) నిజామాబాద్ జిల్లా	మహలక్ష్మి రైస్ మిల్ సుదర్శన్ థియెటర్ ఎదురుగా	శ్రీ కె. సంజీవ కుమార్ & 9963723156	శ్రీ డి. నారాయణ & 9866204542 శ్రీ కృష్ణమూర్తి పంతులు & 9848861876 శ్రీ జె.పి. సిద్ధాగౌడ్ & 9949004888
24-2-2008 ఆదివారము	గుంటూరు పట్టణము	మలిశెట్టి కోటేశ్వర రావు కళ్యాణ మంటపము, విజయటాకీసు ఎదురుగా	శ్రీ సుంచురాముల్లు & 9440404299 మాతాజీ & 9985327637, 0863 6633637 (షాపు)	శ్రీ చిన్నస్వామి గురూజీ & 0863 6633637 శ్రీమతి కుసుమ & 0863 2327106 శ్రీ కె. శివప్రసాద్ & 9848651691
01-3-2008 శనివారము	నర్సీపట్నం విశాఖ జిల్లా	గాయత్రి పబ్లిక్ స్కూల్, ఆర్.టి.సి. కాంప్లెక్స్ ప్రక్కన, శారద నగర్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నర్సీపట్నం శాఖ	శ్రీమతి కె. సావిత్రి, యస్.కె.ఎల్. ఎంటర్ ప్రైజెస్ & 08932 224793 శ్రీ ఫణి & 9490109873
02-3-2008 ఆదివారము	అనకాపల్లి విశాఖ జిల్లా	శ్రీ గౌరి సేవాసంఘం, మళ్ల జగన్నాధం కళ్యాణమంటపం, గౌరపాలం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అనకాపల్లి శాఖ	శ్రీ కె. రమణ అప్పారావు & 9290574187, 08924 223573 శ్రీ దాడి విశ్వనాధం & 9247867763
04-3-2008 మంగళవారము	హనుమకొండ వరంగల్ జిల్లా	గోపికృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హనుమకొండ శాఖ	శ్రీ కె. అశోక్ (యోగ) & 9866962712 శ్రీ ఆకుల పాపయ్య & 9866922307
08-3-2008 2వ శనివారము	అవనిగడ్డ కృష్ణా జిల్లా	యస్.బి.కె. విజ్ఞాన భవనం, సంతమార్కెట్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అవనిగడ్డ శాఖ	శ్రీ తోట శ్యామ్ కిషోర్ నాయుడు & 9949554098 శ్రీ అనపర్తి గోపాల క్రిష్ణ & 9849962733
09-3-2008 ఆదివారము	విజయవాడ కృష్ణా జిల్లా	శివరామకృష్ణక్షేత్రం, సత్యనారాయణపురం రైల్వేగేటు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ సి.హెచ్. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి & 988589779 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి & 9885969885
16-3-2008 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశం జిల్లా.	పాన్సీగూడ్స్ అసోసియేషన్ రంగరాయుడు చెరువు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ	డా॥ పి. సత్యనారాయణ & 0859 2225325, 9959144000 శ్రీ వేమ శ్రీరామమూర్తి & 0000000000 శ్రీ టి. మల్లికార్జున రావు & 9848152818
20-3-2008 గురువారము	వనపర్తి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	వాసవి బలభద్ర కళ్యాణ మంటపం వాసవినగర్, నాగవరం	శ్రీ ఇటుకూరి వీరయ్య గుప్త ఆర్యవైశ్య సంఘం గారి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ పి. రామన్ గౌడ్ & 9396323350 శ్రీ కె. ఇంద్రారావు, టీచర్ & 9393081683 శ్రీ పాండరంగా & 9440179703
21-3-2008 శుక్రవారం	మహబూబ్‌నగర్ పట్టణము	శ్రీ సాయి సచ్చితానంద ఆశ్రమం షిర్డి సాయిబాబా మందిరం బూత్‌పూర్‌రోడ్, అమిస్తాపూర్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మహబూబ్‌నగర్ శాఖ	శ్రీ పల్నాటి శ్రీకాంత్ & 9441076707 శ్రీ భోగం నరేందర్ & 9849235322 శ్రీ దాసు పద్మానాభుడు & 9440910151
23-3-2008 ఆదివారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్ష్మమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ పాలవరపు శ్రీరాములు & 9246538813
30-3-2008 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడప జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ	శ్రీ దండపాణి & 9849791967, 08564 253553 (ఇల్లు), 253013 (ఆ) శ్రీ టి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం & 08564 257937
06-4-2008 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణము	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	శ్రీ బి. కోటేశ్వర రావు & 9441410708, 08612326645	భారతపుత్ర డా॥ శ్యామ్‌ధన్ & 9441122308 సి.హెచ్. శివరామ రాజు & 08612329333
12-4-2008 శనివారం	తణుకు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తణుకు శాఖ	శ్రీ కడియాల సూర్యనారాయణ & 9393969679
13-4-2008 ఆదివారము	రాజమండ్రి తూర్పు గోదావరి జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ	శ్రీ యమ్.యస్.ప్రకాశ్ రావు & 9390216838
20-4-2008 ఆదివారం	కొల్లాపూర్ మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కొల్లాపూర్ శాఖ	శ్రీమతి జి. వసంత, టీచర్ & 9959282169, 9390071577 శ్రీమతి పద్మజ, టీచర్ & 9347273567
11-5-2008 ఆదివారం	హిందూపురం అనంతపురం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ	శ్రీ సకల కృష్ణమూర్తి & 9866676245 శ్రీ వై. సద్గురు మూర్తి & 08556 227110
01-6-2008 ఆదివారం	మచిలీపట్నం కృష్ణా జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మచిలీపట్నంశాఖ	శ్రీ కె.వి. సంపత్‌కుమార్ & 9247108492
14-6-2008 శనివారం	పొదిలి ప్రకాశం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొదిలి శాఖ	శ్రీ సామి విజయకుమార్ & 9346653439, 934752777
15-6-2008 ఆదివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరు జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పిడుగురాళ్ళ శాఖ	శ్రీ చీతిరాళ్ళ నాగయ్య & 9949318009
22-6-2008 ఆదివారం	పెబ్బేరు మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	మార్కెట్ యార్డ్	శ్రీ ఎల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో & 9440210259	శ్రీ జి. నరసింహ్మా గౌడ్ & 9440256522 శ్రీ జి. మణెమ్మ & 9985367462 శ్రీ కె. ఇంద్రారావు & 9393081683

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్
యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్,
యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య,
బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు
డా॥ పి. రంగయ్య, B.A.M&S.,
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9393381116

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికీ ఆయుర్వేదం (TM)

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 11 సంచిక 11 ఫిబ్రవరి 2008 రూ.10/

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్నిక్స్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer

డిజైనర్ : భారత పుత్ర సాంబశివ

ఆధునిక విజ్ఞానంతో అల్పాయుష్కులవుతున్న అవని జనం

"రండి భూగోళాన్ని కాపాడుకుందాం" అని నిష్కళంక దేశభక్తుడైన శ్రీ శ్యాంప్రసాద్ రచించిన గ్రంథం చదివితే జరగబోయే ప్రళయం మన కండ్లముందు సాక్షత్కరించి మన గుండెలను పిండివేస్తుంది. యావత్ ప్రపంచాన్ని తమగుప్పిట్లో పెట్టుకోవాలనే దుర్బుద్ధిగల అగ్రరాజ్యాలు సైన్స్‌పేరుతో, టెక్నాలజిపేరుతో భూమిలోని విషాలను బయటకుతీసి ప్రపంచంపైన విరజిమ్ముతూ మానవమారణహోమానికి పూనుకుంటున్నయ్. ఈ విషాలన్నీ ఆహారంద్వారా, నీటిద్వారా, గాలిద్వారా, అనేక విలాస వస్తువులద్వారా, ఎరువులద్వారా, మందులద్వారా మానవశరీరాలలోనికి చేరిపోయి ప్రతిమనిషిని దీర్ఘకాలిక రోగులుగా మారుస్తున్నయ్. ఏ పంచభూతాలవల్ల మానవుడు జన్మించాడో, ఏ పంచభూతాలు బాగుంటేనే మానవులు బాగుంటారో, ఆ పంచభూతాలు, ఆ ప్రకృతిసమస్తం ఈ ఆధునిక శాస్త్రవిజ్ఞాన హాలాహలంతో నానాటికి విషతుల్యమైపోతున్నయ్. క్రమక్రమంగా భూమిచుట్టూ రక్షణకవచంగా వుండే ఓజోన్‌పొర చీలిపోయి సూర్యునినుండి ప్రమాదకరమైన అతినీలలోహిత కిరణాలు భూమిపైకి చొచ్చుకురావడం మంచుపర్వతాలు రోజురోజుకు కరిగిపోయి నేలమట్టంకావడం, సముద్ర నీటిమట్టం పెరిగిపోవడం, సజీవనదులైన గంగా, యమున, సరస్వతి వంటి జీవనదులు అనేకం క్రమక్రమంగా వర్షాధార నదులుగా మారిపోబోవడం ఇవన్నీ రాబోయే ప్రపంచ ప్రళయానికి, ప్రజావినాశనానికి ప్రత్యక్షసాక్షులుగా చెప్పుకోవచ్చు. ఇదే పరిస్థితి మరో యాభై ఏండ్ల పాటు కొనసాగితే రాబోయే తరాలప్రజలు ఆరుపదుల వయస్సును చూడలేరని పర్యావరణశాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు.

అగ్నిహోత్రం అనే ప్రక్రియ ఒక్కటే ప్రకృతివిలయం నుండి ప్రపంచ ప్రళయం నుండి ప్రజలను కాపాడగల పరిపూర్ణ పరిష్కారమార్గం. అవు పిడకలతో రగిలించిన అగ్నిలో ఆవునేతిని అనేక ఓషధుల మిశ్రమ చూర్ణాలనువేసి దానినుండి వెలువడే ప్రాణశక్తి తరంగాలతో పర్యావరణ పరిరక్షణకు ప్రజలంతా ప్రయత్నించాలి. రోజూ ఉభయసంధ్యలలో ఈ కార్యక్రమాన్ని నిర్విఘ్నంగా నిరాటకంగా జరుగుతూ వుండాలి. ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని వెలికితీసి విదేశీవికృతవిజ్ఞానాన్ని వెన్నువిరవగల స్వదేశీవిజ్ఞానాన్ని యుద్ధ ప్రాతిపదికపై ప్రచారం చేయాలి. రండి మన భారతమాతను కాపాడుకుందాం.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ముఖచిత్ర వివరణ

ప్రాచీన భారతీయమహర్షులలో చ్యవనమహర్షి ఒక ప్రముఖుడు. అనేకవేల సంవత్సరాలపాటు తపస్సుచేసి సిద్ధిపొందిన మహా మహితాత్ముడు. విధివశాన ఆమహర్షికి అతివృద్ధాప్యంలో అతిచిన్న వయస్సుగల పదహారేండ్ల రాజకుమారి సుకన్యతో వివాహం జరిగింది. తన తలరాతకు సుకన్య ఏమాత్రం చింతించలేదు. ఇది దేవుని అనుగ్రహం అని భావించి వృద్ధుడైన భర్తకు సేవచేస్తూ వుండేది.

ఆ సమయంలో ఒకరోజు దేవవైద్యులైన అశ్వినీ కుమారులు భూలోకంలోని మూలికలను చూడటంకోసం వచ్చి వీరిని చూశారు. వెంటనే సుకన్య వద్దకువచ్చి ఓ అమ్మాయి! నీవు యౌవన వంతురాలివి. అతిలోక సౌందర్యరాశివి. నీకు ఈ వృద్ధునితో ఏ సుఖము లభించదు. నీకోసం ఒక మంచి రూపవంతుడైన యువకుణ్ణి చూస్తాము. అతణ్ణి వివాహం చేసుకొని ఆనంద సౌఖ్యాలలో తేలియాడు అని చెప్పారు. ఆ మాటకు సుకన్య ఎంతో బాధపడుతూ అయ్యా! తమరు దేవతలు ఏ వావివరుసలు, ఏ నియమనిబంధనలు లేకుండా స్వేచ్ఛగా జీవించేహక్కు మీకుందేమోగానీ మాకులేదు. మీకునిజంగా నామీద అంత దయ వుంటే వృద్ధుడైన నా భర్తను మీ వైద్యపరిజ్ఞానంతో యువకునిగా తయారుచేయండి. అన్నది.

ఆమె పతివ్రతా ధర్మానికి మెచ్చుకున్న అశ్వినీ కుమారులు ఆ కార్తీకమాసంలో ఉసిరికచెట్లనుండి ఉసిరికపండ్లనుతీసి అనేక ఇతర మూలికలనుకలిపి ఒక అద్భుతమైన అవలేహ్యం తయారుచేసి విధి పూర్వకంగా చ్యవన మహర్షి చేత వాడించారు. దాని ప్రభావం వల్ల చిక్కిశల్యమై కాటికి కాళ్ళుచాపుకున్న అతి వృద్ధుడైన చ్యవనుడు తిరిగి నవయువకునిలా తీర్చిదిద్దబడ్డాడు. ఆనాటి నుండి అతనికోసం తయారుచేయబడిన ఆ అవలేహ్యం **"చ్యవన్ ప్రాశ్"** అనేపేరుతో లోకంలో చలామణి అవుతోంది. ఆ ఆయుర్వేద గాథే ఈ ముఖచిత్ర కథనం.



ఆయుర్వేద పాఠకురాలు రాజ్యలక్ష్మి (బద్వేల్) అనుభవాలు

రాజ్యలక్ష్మి, బద్వేల్, కడపజిల్లా.
ఫోన్ : 9985150501

ఏల్చూరి గురువుగారికి హృదయ పూర్వక నమస్కారములు. ఆర్యా ఇంగ్లీషు మందులకు అలవాటుపడిన నేను మా గ్రామం(బద్వేల్)లో 9-12-2006వ తేదీన జరిగిన శిబిరంలో పాల్గొని ఆయుర్వేదం గురించి తెలుసుకున్నాను. ఆ తరువాత మీరు ప్రచురించే "అందరికి ఆయుర్వేదం'' అనే సంచిక ద్వారా ఆయుర్వేదం గొప్పతనం తెలుసుకున్నాను. అప్పటినుండి అందుబాటులోవున్న వృక్షాలను ఉపయోగించి ఆయుర్వేద ఆహార ఔషధాలను స్వతహాగా తయారు చేసుకొని వాటినుంచి మంచి ఫలితం పొందాను. నాకు వీలైనంతవరకు ప్రతిఇంటినుండి ఇంగ్లీషు మందులను దూరం చేశాను. తల్లిపాలతో పసిపాప కడుపు నిండినట్లు మన ఆయుర్వేదంతో అనారోగ్యులందరు ఆరోగ్య వంతులవుతున్నారు. మనమందరం శాంతి అనే ఆయుధంతో బ్రిటిష్ వారిని దేశంనుండి తరిమినట్లు ఆయుర్వేదం అనే ఆయుధంతో ఇంగ్లీషు మందులను దూరం చేద్దాం. మన ఆయుర్వేదం అనారోగ్యులకు ఆయుధంగా పనిచేస్తుంది. ఇంత గొప్ప ఆయుధాన్ని మాకు అందించిన గురువుగారికి ధన్యవాదాలు.

రాజ్యలక్ష్మి తయారుచేసిన ఆహార ఔషధాలు

ఆర్యా! నేను తయారుచేసిన కొన్ని మందుల గురించి వివరిస్తున్నాను.

తులసి టీ పొడి : తులసి ఆకుల పొడి 100 గ్రా॥, పుదీన ఆకు పొడి 100 గ్రా॥, సుగంధపాలవేర్ల పొడి 100 గ్రా॥, శొంఠి పొడి 20 గ్రా॥, యాలకలు 20 గ్రా॥, బిర్యాని ఆకు 20 గ్రా॥, దాల్చిన చెక్క 20 గ్రా॥, జాపత్రి 10 గ్రా॥లు. వీటిని కలిపి తులసి టీ పొడి తయారు చేశాను. ఈ పొడి వలన మంచి ఫలితం పొందాను.

కేశసౌందర్య తైలం : మల్లెపూలు 25 గ్రా॥, మరువం 25 గ్రా॥, మాచిపత్రి 25 గ్రా॥, గుంటగలగరాకురసం 50 గ్రా॥, గాడిదగడపాకు 50 గ్రా॥, వీటిని నూరి 300 గ్రా॥ నువ్వులనూనెలో వేసి సన్నని మంటపై కాచాను. తరువాత వడకట్టాను. ఈ తైలంను ప్రతి ఒక్కరం ఉపయోగించుకుంటున్నాము.

జలుబు, దగ్గు తగ్గినయ్ : వాము 100 గ్రా॥, బెల్లం 40 గ్రా॥, వాటిని నలగొట్టి అరలీటరు నీటిలోవేసి, పావులీటరు నీరు వచ్చే వరకు మరగించాను. ఈ కషాయాన్ని ఉదయం సాయంత్రం పిల్లలచేత త్రాగిస్తున్నాను. మంచి ఫలితం లభించింది.

చెవి నొప్పి తగ్గినది : అల్లంముక్క దంచి రసాన్ని వేడిచేశాను. 3 చుక్కలు రసం చెవిలోవేసి తరువాత వెల్లుల్లికి పసుపుపూసి దూదిలా చుట్టి చెవిలో వుంచాను. చెవినొప్పి తగ్గినది.

గ్యాస్ ట్రబుల్ తగ్గింది : వాము, మిరియాలు, ఉప్పు వేయించి దంచి జల్లి పట్టాను. ఈ పొడి సేవించటంవలన గ్యాస్‌ట్రబుల్ తగ్గింది.

ఉసిరిక హల్వ : ఉసిరిక పొడి ఒక కేజీ, ఆవునెయి 2 కేజీలు, తేనె కేజీ, కలకండ ఒక కేజీ, వీటి మిశ్రమాన్ని ముద్దగా చేసి గాజు సీసాలో భద్రపరచాను. ప్రతి సాయంత్రం ఈ హల్వాను తింటున్నాను.

షాంపు : ఉసిరిక పొడి 100 గ్రా॥, కుంకుడుకాయ పొడి 100 గ్రా॥, మారేడు గుజ్జు పొడి 100 గ్రా॥, సమానంగా కలిపి డబ్బాలో ఉంచాను. అవసరమైనపుడు వేడినీటిలో నిమ్మరసం కలిపి తలకు పట్టించి గంట తరువాత తలస్నానం చేస్తున్నాను.

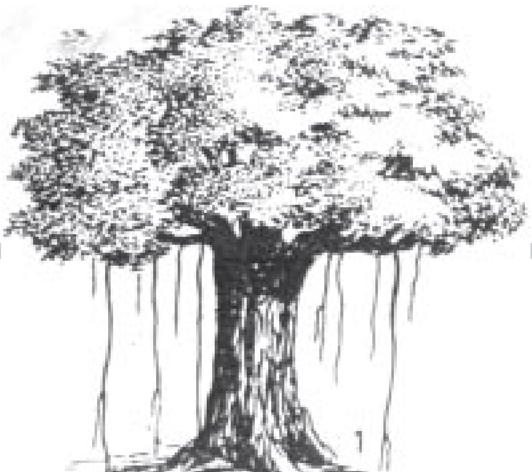
కర్జూరము గింజను బుగ్గన వుంచి చప్పరిస్తుంటే కడుపు ఉబ్బరము కనిపించకుండా పోతుంది.

ప్రియమైన పాఠక బంధువులారా! మన గ్రామాలలో పల్లెసీమలలో అనేకమంది ప్రజలు అనేకరకాల వ్యాధులతో బాధలు పడుతూ వాటి నివారణకోసం అప్పులు చేసి ఆస్తులు తెగనమ్ముకొని పట్టణాలలోని వైద్యశాలలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఎందరు వైద్యులను కలిసినా ఏ ఒక్కరోగము సంపూర్ణంగా తగ్గకపోగా డబ్బు ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడి మరికొన్ని కొత్త రోగాలను కొనితెచ్చు కొంటున్నారు. ఇంత కష్టాన్ని నష్టాన్ని భరించే అవసరం లేకుండా మన ఊరిలో మనకండ్ల ముందు పెరుగుతూ మనందరికి తెలిసిన మొక్కలతో చెట్లతో మనల్నిమనం ఎలా బాగు చేసుకోవాలో ఈ వ్యాసం ద్వారా మీరు తెలుసుకోవాలి. గ్రామగ్రామాన ఈ వ్యాసాన్ని ప్రజలందరికి చదివి వినిపించి ఇక్కడ చెప్పే సులభ ప్రక్రియలను తయారుచేసి చూపించి అందరికి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని పంచిపెట్టవలసిందిగా మీ అందరిని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాము.

మఱ్ఱిచెట్టుతో - మహత్తర యోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి

ప్రతి ఊరు ఒక ప్రజా వైద్యశాల - ప్రతి వృక్షము ఒక ప్రజా వైద్యుడు



మరణంలేని చెట్టు - మఱ్ఱిచెట్టు

మఱ్ఱిచెట్టుకు మరణం లేదనే విషయం చాలామందికి తెలియదు. ఈ భూమి ఎంతకాలం వుంటుందో అంతకాలం మఱ్ఱిచెట్టు బ్రతికే వుంటుంది. మఱ్ఱిచెట్టులోని ఆకులు, కాయలు, ఊడలు మానుబెరడు వేరుబెరడు అన్నిభాగాలలో ఔషధశక్తి అద్భుతంగా వుంది. ఈ ఒక్క చెట్టు ఉపయోగాలు తెలుసుకుంటే ఊరు ఊరంతా శారీరకంగా మానసికంగా, ఆర్థికంగా సుసంపన్నం కావచ్చు. అందుకే మఱ్ఱిచెట్టు గురించి వ్రాయబడిన అనేక గ్రంథాలలోని అమూల్యమైన విషయాలను వెలికితీసి మీకందిస్తున్నాం.

మఱ్ఱిచెక్క గంధంతో - మహా ఆయువు

ఆదివారము అమావాస్య కలసివచ్చిన రోజునగానీ, లేక ఏదైనా ఆదివారమునాడుగానీ మఱ్ఱిచెట్టును విధిప్రకారముగా పూజించి నైవేద్యముపెట్టి మనసులోని కోరికను తెలిపి ఆ చెట్టుయొక్క తూర్పు లేక ఉత్తరమువైపు మానుమీది బెరడును కత్తితోచెక్కి ఒకకేజీ ప్రమాణముగా తీసుకోవాలి. మానుపైన బెరడుతీసిన చోట చెట్టుకు గాయం అవుతుంది కాబట్టి, ఆగాయానికి ఆవుపేడను వెంటనే దట్టంగా పూయాలి.

ఈవిధంగా తెచ్చుకున్న మఱ్ఱిచెక్కను శుభ్రంగా కడిగి బెత్తెడు సైజు ముక్కలుగా కొట్టి ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ ఉదయంపూట ఒకముక్కను సానరాయి మీద కొంచెం నీళ్ళుపోసి అరగదీసి ఆగంధం ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవించాలి. ఈవిధంగా నియమబద్ధంగా ఒక సంవత్సరం పాటు సేవించేటప్పటికి శరీరమంతా దృఢంగా తయారవుతుంది. శిధిలమైన వృద్ధ శరీరంలోకూడా తిరిగి నవయవ్వనం అంకురిస్తుంది. జారిపోయిన శరీరాంగాలు తిరిగి పటుత్వంగా తయారవుతయ్. అంతేగాకుండా, అతిమూత్రము, మధుమేహము వంటి సమస్యలు కూడా పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తయ్.

రక్తమొలలకు

మఱ్ఱికట్టెలను ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేసి మెత్తగానూరి జల్లెడ పట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటిలోకలిపి సేవిస్తూవుంటే కొద్ది రోజులలోనే రక్తంస్రవించే మొలలు తగ్గిపోతయ్.

అదేవిధంగా, నూటఒక్కసార్లు నీటిలో కడిగిన వెన్నను సమభాగంగా మఱ్ఱికట్టెల బూడిదతో కలిపి మలాములాగా తయారుచేసి రోజూ రెండుసార్లు ఆసనము వద్ద పెరిగిన మొలలపైన లేపనము చేస్తూ వుంటే మొలలు ఇంకా త్వరగా హరించిపోతయ్.

బుద్ధిబలము - అద్భుతముగా పెరుగుటకు

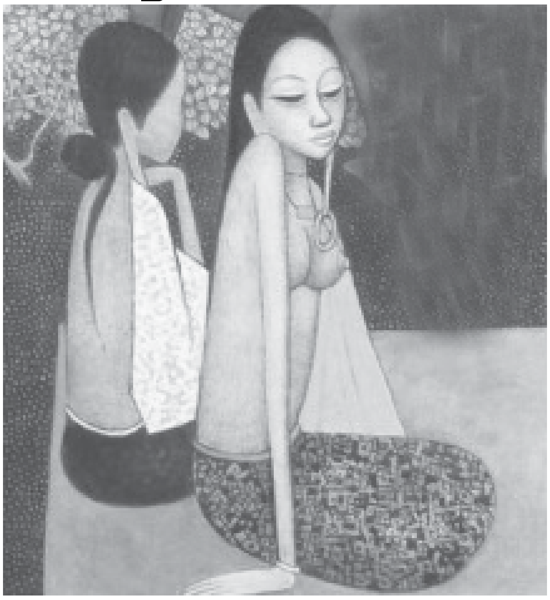
మఱ్ఱిచెట్టు బెరడును తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి రెండు మూడురోజులు ఎండలోబెట్టి ఆ తరువాత నీడలో గాలితగిలేచోట బాగా ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి ఆ పొడికి రెండురెట్లు కండచెక్కెర కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పిల్లలకు పావు చెంచా మోతాదు పెద్దలకు ఒక

రోజూ తెల్లగలిజేర కూర తింటుంటే అన్నిజబ్బులు తగ్గిపోతయ్.

చెంచా మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే బుద్ధిమాంధ్యము తగ్గిపోయి బుద్ధిబలము, జ్ఞాపకశక్తి, ప్రజ్ఞ, ధారణ అనూహ్యంగా పెరుగుతయ్.

U అయితే, ఈ మఱ్ఱిపొడిని వాడేరోజులలో మంచిఫలితం త్వరగా కలగాలంటే ఇది వాడేకాలంలో పులుపు రుచిని పూర్తిగా నిషేధించాలి.

నెత్తురు బంక విరేచనములకు



పైన తెలిపిన విధంగా తయారుచేసిన మఱ్ఱిబెరడు చూర్ణమును పూటకు పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా మూడుపూటలా ఒకకప్పు బియ్యము కడిగిన నీటిలోవేసి కలిపి సేవిస్తూవుంటే నెత్తురు బంక విరేచనాలు అద్భుతముగా కట్టుకుంటయ్.

వివిధ రకాల - నోటి వ్యాధులకు

మఱ్ఱిచెట్టు బెరడు బెత్తెడు ముక్కను తీసుకొని కడిగి నలగగొట్టి ఒకపెద్ద గ్లాసు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఆ కషాయాన్ని నోటిలోపోసుకొని పుక్కిలించి వూసివేస్తూవుంటే చిగుర్లవాపు నోటిలోపుండ్లు నాలుకపూత మొదలైనవన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోయి చిగుర్లు దంతాలు గట్టిపడతయ్.

పసిబిడ్డల నోటిలో వచ్చిన పుండ్లకు ఈచెక్క గంధాన్నిగానీ, ఈ కషాయాన్ని గానీ దూదితో తడిపి బిడ్డల నోటిలో అద్దుతూ వుంటే పసిబిడ్డల నోటి సమస్యలు కూడా తగ్గిపోతయ్.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

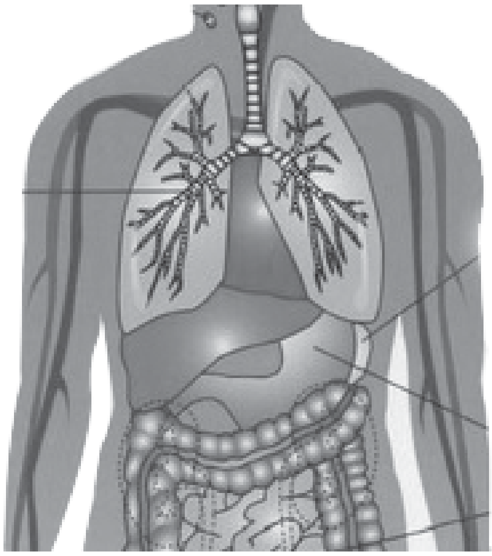
మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి.లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మనపత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మనకార్యాలయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్‌ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి.

ఎడిటర్ - పండిత ఏల్చూరి

చీము కారే మొలలకు

మఱ్ఱిచెట్టు బెరడు 20 గ్రా॥ పోస్తుకాయ బెరడు 20 గ్రా॥ ఈ రెండింటిని కచ్చాపచ్చాగా నలగగొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి దించి వడకట్టి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో మంచినాటు ఆవునెయ్యి ఒకచెంచా కండచెక్కర ఒకచంచా కలిపి పరగడుపున సేవించాలి. సేవించిన ఒకగంట వరకు మరేమి సేవించరాదు. ఇలా చేస్తూవుంటే చీముకారడం తగ్గిపోయి మొలలు కూడా ఎండిపోయి ఆ బాధ నివారణ అవుతుంది.

దగ్గు మొదలైన ఊపిరితిత్తుల సమస్యలకు



పైన తెలిపిన విధంగా తయారుచేసిన మఱ్ఱిబెరడుచూర్ణము పావు టీస్పూన్ మోతాదుగా తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలో వేసి సగము కషాయము మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి దించి వడకట్టి, అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో కొద్దిగా ఉప్పు కానీ, లేక కండచక్కెరగానీ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే దగ్గు, జలుబు, కఫభారము, దగ్గితే నోటినుండి రక్తంపడటం, గొంతుపుండు కావడం, మొదలైన సమస్యలు హరించిపోతయ్.

సెగ (గనేరియా) రోగమునకు

మఱ్ఱిచెట్టు బెరడు 10 గ్రాములు తీసుకొని ఒకలీటరు నీటిలో పోసి నాలుగవవంతు కషాయము మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడకట్టి గోరువెచ్చగా అయిన తరవాత దానిలో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే సెగరోగము అదృశ్యమైపోతుంది.

మధుమేహమునకు

మఱ్ఱిచెట్టు వేరుపైభాగమున వుండే బెరడును తీసుకొచ్చి కడిగి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ఆ పొడిని జల్లెడపట్టి పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి రోగుల పరిస్థితినిబట్టి ఒకపూటగానీ, రెండుపూటలాగానీ, ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి తాగుతూవుంటే క్రమంగా మధుమేహరోగము నివారణ అగుటయే గాక, మధుమేహరోగం వలన కోల్పోయిన బలముకూడా తిరిగి సంక్రమిస్తుంది.

గుంటగలగర ఆకుపచ్చడి తింటుంటే కండ్లకు వెంట్రుకలకు లివర్‌కు బలం పెరుగుతుంది.

గోపరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రానికి విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ తోపాకృష్ణమూర్తి	తిరుపతి	రూ. 10,116/-
శ్రీ జి. వీరయ్య గారు,	హైదరాబాద్	రూ. 10,000/-
శ్రీ జె. రమేష్‌బాబు	రాయదుర్గం	రూ. 10,000/-
శ్రీమతి ఆర్. సత్యవేణి,	అమెరికా	రూ. 9,000/-
శ్రీమతి యం. అరుణకుమారి	పెరవలి	రూ. 5,300/-
శ్రీ ఎ. సీతారామయ్య	హైదరాబాద్	రూ. 5,300/-
శ్రీ ఎ.నరసింహ్మారెడ్డి	హైదరాబాద్	రూ. 5,300/-
శ్రీమతి ఎ. జానాబాయి	ముప్కాల్	రూ. 5,300/-
శ్రీ డి. సూర్యమ్మ	హైదరాబాద్	రూ. 5,300/-
శ్రీమతి వి. రాజ్యలక్ష్మి	హైదరాబాద్	రూ. 5,300/-
శ్రీమతి ఆర్. నిర్మల	హైదరాబాద్	రూ. 5,100/-
(శ్రీరాళ్ళపల్లి లక్ష్మయ్య, విజయలక్ష్మి దంపతుల స్మారకార్థం)		
శ్రీమతి పి. గాయత్రిదేవి	గుంతకల్	రూ. 5,000/-
శ్రీ కె. లక్ష్మినారాయణ	నాగోల్	రూ. 5,000/-
(శ్రీమతి కె. విమలాదేవి, శ్రీ కేశవరావుగార్ల స్మారకార్థం)		
శ్రీ ఇ. హరిరావు	సికింద్రాబాద్	రూ. 4,500/-
శ్రీమతి లక్ష్మి వారిజ	హైదరాబాద్	రూ. 4,000/-
శ్రీ కె. బ్రహ్మానందరెడ్డి	రాయదుర్గం	రూ. 2,650/-
శ్రీమతి పి. కవిత	అనంతపురం	రూ. 2,650/-
శ్రీ పి. సంపూర్ణమ్మ	హైదరాబాద్	రూ. 2,000/-
శ్రీవై. శ్రీధర్	హైదరాబాద్	రూ. 1,500/-
శ్రీరఘునాధశర్మ	షాద్‌నగర్	రూ. 1,200/-
శ్రీ పి. రామకృష్ణ,	పెనుకొండ	రూ. 1,116/-
శ్రీమతి బి. ఉమ	తణుకు	రూ. 1,116/-
శ్రీ యం.యస్.వి. రఘు	ఏలూరు	రూ. 1,116/-
శ్రీ కె. వెంకటసుబ్బారావు గారు,	వరంగల్ జిల్లా	రూ. 1,011/-
శ్రీ సి.హెచ్. నరసింహ్మం	హైదరాబాద్	రూ. 1,000/-
శ్రీ యం. ప్రసాద్‌రావు	బీమడోలు	రూ. 1,000/-
శ్రీ రామకృష్ణ	హైదరాబాద్	రూ. 1,000/-
శ్రీ మొహమ్మద్ అంజాద్ పాషా,	అద్దంకి	రూ. 1,000/-
శ్రీమతి జి. ఆశాలక్ష్మి	కర్నూలు	రూ. 1,000/-
శ్రీ వి.వి.యల్. నారాయణ	సత్తనపల్లి	రూ. 1,000/-
కుమారి రజని	విజయవాడ	రూ. 1,000/-
శ్రీ జి. రామనాథం	హైదరాబాద్	రూ. 700/-
శ్రీ జె. నాగమల్లేశ్వర రావు	పెరవలిపాలెం	రూ. 700/-
శ్రీపి. వెంకట్ రెడ్డి	నెరేడుచర్ల	రూ. 520/-
శ్రీ వై.జి. సిద్ధార్థ	విజయవాడ	రూ. 508/-
శ్రీ ఆర్. పి.రామారావు	గుమ్మిలేరు	రూ. 501/-
శ్రీమతి బంగారు లక్ష్మి	నిజామాబాద్	రూ. 501/-
శ్రీమతి వై. సరోజిని	వర్ని	రూ. 501/-
శ్రీ పి. కృష్ణ	బోధన్	రూ. 501/-
శ్రీ యు. వీర్రాజు	కడియం	రూ. 500/-
శ్రీ ఎల్. నూకరాజు	నటవరం	రూ. 500/-
శ్రీ యస్. రామకృష్ణ	ఎల్లారెడ్డి	రూ.500/-
శ్రీ డి. సబ్‌జాన్	ప్రొద్దుటూరు	రూ. 500/-
శ్రీ. ఎ.వి.వి.యన్.రావు	నెల్లూరు	రూ. 500/-
శ్రీ వి. జంగయ్య	జడ్చర్ల	రూ. 500/-
శ్రీమతి కె. లక్ష్మి	హైదరాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ ఎ.వి. బదరీనాథ్	రాజంపేట్	రూ. 500/-
యం. రాధాకృష్ణా రెడ్డి	మిర్యాలగూడ	రూ. 500/-
శ్రీమతి హెచ్. శ్రీదేవి	హైదరాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ టి. రాజేష్ మరియు భారతి	హైదరాబాద్	రూ. 500/-
బేబి. యస్‌యస్‌శ్రీ	హైదరాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ ఆర్. యన్. శివకుమార్	పెద్దశంకరంపేట్	రూ. 250/-
శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం	హైదరాబాద్	రూ. 200/-
శ్రీ సి.ఆర్.జె. లక్ష్మి	హైదరాబాద్	రూ.200/-
శ్రీ జి.వి. రవికుమార్	అనంతపురం	రూ. 200/-
బి. గౌరిప్రసాద్	ముదక్‌పల్లి	రూ. 200/-
శ్రీ వై.యస్.ఆర్. గోపాలకృష్ణ	శృంగవృక్షం	రూ. 150/-
శ్రీ వి. బాలయ్య	కొత్తపల్లి	రూ. 116/-
శ్రీ టి.యన్.కె. మూర్తి	సికింద్రాబాద్	రూ. 100/-
శ్రీ యం. పోతరాజు	అముదాలవలస	రూ. 50/-

దాతలు తమ తలిదండ్రుల లేక తాతముత్తాతల జ్ఞాపకార్థం గోదానం చేయండి.
గోవుల పోషణ నిమిత్తం ఉదారంగా విరాళాలు అందించి భరతమాత రక్షణకు చేయూతనివ్వండి.

ముల్లంగిరసం కప్పులో 2 గ్రా॥ ఉప్పు కలిపి తాగితే మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

ఏప్రిల్ 25 నుండి 30వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్‌లో 500 మంది ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు పూర్తి ఉచిత శిక్షణ

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్సీ, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులో గల దర్గాసెంటర్ వద్ద, హైదరాబాద్.

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని వస్త్రములు, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ వస్త్రములు ధరించాలి. ఎవరికి కావలసిన బట్టలు, దుప్పట్లు, అన్నము తినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. పిల్లలను తీసుకోని రావద్దు. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి. ఖరీదైన వస్తువులు తేకూడదు.

ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
   ....
   ....ఫోన్ ....
3. విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సంll) :...
5. ఏ నియోజక వర్గమునకు చెందినవారు?.................................
6. మీ నియోజకవర్గంలో ఎన్నిమండలాలున్నయ్ ?.........................
7. ఓటర్ల సంఖ్య ఎంత?...
8. మీకు ఎన్ని మండలాలలో ఎంతమందితో అనుబంధం వుంది...
9. శిక్షణ తరువాత రోజుకు ఎన్ని గంటలు ప్రచారం చేయ గలరు...
10. 15 నుండి 30 మందితో "ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానవేదిక" శాఖను ప్రారంభించ గలరా?...
11. "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రికలను నెల నెలా ఎన్నింటిని ప్రజలకు అందివ్వగలరు? ....
12. ఆర్థికంగా ఆరోగ్యపరంగా మీరు బాధల్లో వున్నారా? లేక సంతోషంగా వున్నారా?...

* పైన తెలిపిన వివరములన్ని యధార్థములని ధృవీకరిస్తూ, సంస్థ నియమ నిబధనలను బట్టి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
– అభ్యర్థి సంతకం

ప్రవేశ అర్హతలు

- ఏ బాధ్యతలు బాదరబందీలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో వుండి తమ శేష జీవితాన్ని ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితం చేయగల ధీరులకు, ధీరోదాత్తులకు దేశ ప్రేమికులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.
- కుల,మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంత భేదాలు లేని సమతా హృదయులకు మాత్రమే స్వాగతం
- కబుర్లతో కాలక్షేపం చేసేవారికి, సరదాగా కాలం గడిపేవారికి జీవితంలో ఒక దృఢమైన లక్ష్యం లేనివారికి ప్రవేశం లేదు.
- ఖాళీగా దొరికిన ప్రతిక్షణాన్ని పరోపకారం కోసం వినియోగించాలనే దృఢదీక్షాదక్షతలు గల దయార్ద్ర హృదయులకు ఘనస్వాగతం.
- గోమాత రక్షణకు, దేశమాత సంరక్షణకు, భూమాత పరిరక్షణకు జీవితాన్ని త్యాగం చేయ గల త్యాగధనులకు హృదయ పూర్వక సుస్వాగతం.

ముఖ్య గమనిక : అభ్యర్థులు దరఖాస్తు పత్రమును నింపి దానితో పాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. మీ దరఖాస్తు పరిశీలించి ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడును. గత శిబిరానికి దరఖాస్తు చేసి అవకాశము రాని పాఠకులకు లేఖ ద్వారా వివరాలు పంపుతాము. అది చదివి మీరు మరలా దరఖాస్తు చేయండి. అక్టోబర్ శిబిరానికి హాజరైన అభ్యర్థులు తమ నివేదికను పంపుతూ వేసవి శిబిరానికి అనుమతి పొందండి.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది 29-02-08

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.

వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

బూడిద గుమ్మడి గుజ్జును తలకు పూస్తే తలలో వేడి అణగిపోతుంది.

మధుమేహానికి మంచి యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

గత మాసపత్రికలలో మధుమేహం విజృంభించటానికి గల కారణాలేమిటో, ఈనాటి ఆధునికులు తమ ఆహార విహార వ్యవహారాల ద్వారా పొరపాట్లు చేస్తూ ఏ విధంగా మధుమేహాన్ని కొని తెచ్చుకుంటున్నారో వివరించటం జరిగింది. మనం ఏ తప్పులు చేయటం వల్ల ఈ వ్యాధి వస్తుందో, ఆ తప్పలను సరిదిద్దుకోవటమే అసలైన ఔషధం. ఆ తరువాత ఈ క్రింద చెప్పబోయే వివిధ సులువైన మార్గాలలో ఏదో ఒకటి ఆచరించాలి.

జామాకుతో - జీవించే యోగం

బాగా ఆరోగ్యంగావున్న జామచెట్టునుండి, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయంలోపల చెట్టుకు నమస్కరించి, మీ మధుమేహరోగం గురించి చెప్పి ఆరోగంనుండి కాపాడవలసిందిగా ప్రార్థనచేసి, ఆ చెట్టు నుండి ఒకఆకును తీసుకోవాలి. మరీ లేతఆకుకాకుండా, మరీ ముదురాకుకాకుండా మధ్యరకంగా వుండాలి. దాన్ని దుమ్ములేకుండా కడగాలి. ఒకగ్లాస్ కాచి చల్లార్చిన నీటిలో ఆఆకును రాత్రిపూటవేసి మూతపెట్టి వుంచాలి.

ఉదయం దంతధావనం కాగానే ఆ ఆకును తీసివేసి ఆనీటిని నిదానంగా కొంచెంకొంచెం తాగాలి. ఇది తాగిన ఒకగంటవరకు మరేమీ తాగకూడదు, తినకూడదు.

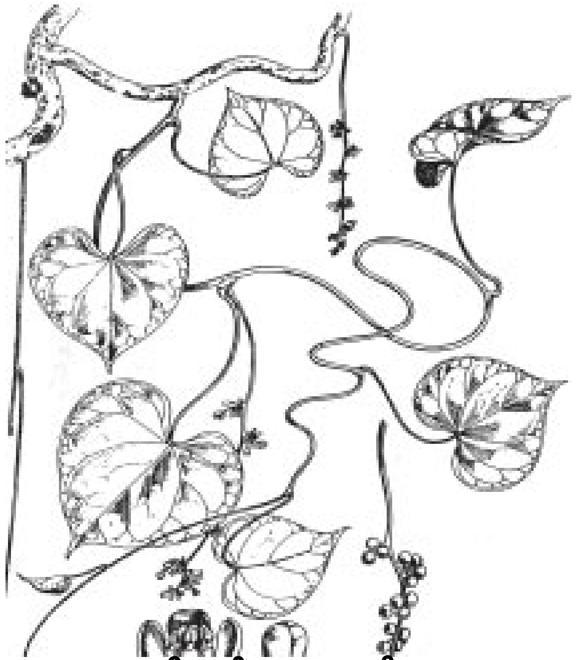
ఈవిధంగా వరుసగా 30 నుండి 40 రోజులు వరకు తాగుచూ వుంటే ఆశ్చర్యకరంగా మధుమేహం అదుపులోకి వస్తుంది.

O ఇదేవిధంగా అల్లనేరేడాకుతో కూడా చేయవచ్చు.

ఈ క్రింది విషయం మీ దృష్టిలోకి వస్తే వెంటనే మాకు తెలియజేయండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొంతమంది ఆయుర్వేద వైద్యులమని చెప్పకొంటూ, మన సంస్థ పేరు చెప్పి మన పత్రికను చూపించి, అనేక రకాల ఔషధాలు అమ్ము తున్నారని మా దృష్టిలోకి వచ్చింది. అలాంటి వారు మీకు కనిపిస్తే, వెంటనే వారిని నిలదీసి, అక్కడి నుండే మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేసి, వారి నిజస్వరూపాన్ని ప్రజలకు తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

ఫోన్ : 040- 23547132, 9849017675, 9949529696.- ఎడిటర్ ఏల్చూరి



తిప్పతీగతో - తిరుగులేని యోగం

మధుమేహాన్ని ఆ వ్యాధివల్ల వచ్చే ఇతర అనారోగ్యాలను సమూలంగా నిర్మూలనం చేయగల మహత్తర ఔషధశక్తి ఈ తిప్పతీగలో వుంది. ఉదయం ఆహారానికి అరగంట ముందు ఒక ఆకును కడిగి (పెద్ద ఆకు కాదు) కొంచెం కొంచెం నోటిలో వేసుకొని మెల్లగా నమిలి తినాలి. దీనివల్ల ఎంతస్థాయిలోవున్న మధుమేహ రోగమైనా 20 రోజుల్లోనే పూర్తిఅదుపులోకి వస్తుంది.

అంతేగాకుండా, మధుమేహవ్యాధిగ్రస్తులకు సైడ్ఎఫెక్ట్స్‌లాగా వచ్చే రక్తపోటు, గుండెపోటు, కొలెస్ట్రాల్, మోకాళ్ళనొప్పులు, చర్మవ్యాధులు ఇవి లేనివారికి రాకుండా చేయటంలోను, వచ్చిన వారికి తగ్గిపోవడానికి ఈ ఆకు సహకరిస్తుంది.

తంగేడాకుతో - తరగని యోగం

తంగేడుచెట్లు, పెరగనిచోటు మనరాష్ట్రంలో ఎక్కడాలేదు. ఆ చెట్లు ఈమేహరోగాలపైన ఎంత ప్రతిభావంతంగా పనిచేస్తాయో తెలిసినవారు కూడా లేరు.

తంగేడు గింజలపొడి లేదా తంగేడుపూవులపొడి, ఇంట్లో కొట్టుకున్న పసుపు, ఉసిరికాయల పైబెరడుపొడి, వీటిని సమానభాగంగా తీసుకొని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

పొంగించిన ఇంగువ 1 గ్రా॥ వేడినీటిలో కలిపి తాగితే కడుపునొప్పి, విరేచనాలు తగ్గుతయ్.



రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు అవసరాన్నిబట్టి, ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే మేహప్రభావం క్రమంగా తగ్గిపోయి మధుమేహం 40 రోజుల్లో పూర్తిగా దారికొస్తుంది.

I ఆ తరువాత మధుమేహ స్థాయిని బట్టి మోతాదును తగ్గించి వాడుకోవాలి.

ఈ పొడివల్ల మధుమేహం తగ్గటమేకాక, పొడివల్ల వచ్చిన అరికాళ్ళ మంటలు, వంటి చురుకులు, తలపోట్లు, చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు కూడా తగ్గిపోతయ్.

తులసితో - తులలేని యోగం



మనకు దేవుని పేర్లు పెట్టిన చెట్లన్ని అనేక వికృత రోగాలను సంహరించగలవి. అంత శక్తిమంత మైనవి కాబట్టి , వేపను లక్ష్మి అని, తులసిని తులశమ్మ దేవత అని, మరేడాకుని సాక్షాత్తూ శివ స్వరూప మని, ఇలా అనేకచెట్లకు పేర్లు పెట్టారు. వీటి కలయికవల్ల ఉత్పన్నమయ్యే శక్తి అనేక దీర్ఘ కాలిక రోగాలను కూడా ధ్వంసం చేయగలుగుగుచుందని అనేక పరిశోధనల్లో రుజువైంది. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.

కృష్ణతులసి (నల్ల) ఆకు, ముదురువేపాకు, మారేడాకు, తుమ్మిపూల ఆకు, కాగితంపూలఆకు, నల్లమిరియాలు వీటిని సమానభాగాలుగా తీసుకోవాలి. విడివిడిగా కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి మిరియాలను వేయించి పొడి చేసుకోవాలి. అవన్ని వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలుపుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచావరకు, వ్యాధి తీవ్రతనుబట్టి కాచి చల్లార్చిన నీటిలో, కలిపి సేవిస్తూ వుండాలి.

దీనివల్ల మధుమేహం ఖచ్చితంగా 40 రోజుల్లో దారిలోకి వస్తుంది. బీ.పి., కొలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, చర్మరోగాలు, కఫరోగాలు, సుఖ రోగాలు, కూడా అదుపులోకి వస్తయ్.

లవంగాలపొడి పిప్పిపన్నుపై పెడితే బాధ వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

ఆవును కేవలం పశువుగా భావించే అమాయకులారా! ఆవుతో ఎన్నిరకాల ఉపయోగాలున్నాయో తెలుసుకోండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఆవులగురించి కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు రోజూ చెప్పకొంటూవున్నా తరగనన్ని అద్భుత విజ్ఞాన విశేషాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. ఆవులేని నాడు మనదేశానికేకాదు ఈ ప్రపంచానికే మనుగడ వుండదు. ఆవువల్లనే పంచభూతాలతో కూడిన పర్యావరణం పరిరక్షింప బడుతుంది. కాబట్టి, మీమీప్రాంతాలలో ఆవులను అమ్మబోయే అమాయకులకు ఆవుఔన్నత్యాన్ని తెలిపి గోవధను నిషేధించడానికి మీప్రయత్నం మీరుచేయండి. ఆవువల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఈ వ్యాసం ద్వారా ప్రజలందరికి తెలియజేయండి.

చెవిరోగములకు - గోమూత్ర ఔషధం

ఏడుసార్లు వడకట్టిన 20 గ్రా॥ నాటు ఆవుమూత్రములో 2 గ్రా॥ సైంధవలవణం కలిపి కరిగించి వడపోసి నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా మూడుచుక్కలు చెవులలో వేస్తూంటే చెవిపోటు చెవిలో దురద చెవినుండి చీముకారడం, చెవిలోపుండ్లు, చెవుడు మొదలైన చెవి సమస్యలు చెప్పకుండా పారిపోతయ్.

చర్మంపై దురదలు, దద్దుర్లు, చిడుము హరించుటకు

రోజూ నాటు ఆవులపేడను వళ్ళు మొత్తము పట్టించుకొని అది ఎండిపోయే వరకు ఎండలో కూర్చొని ఆ తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తూంటే వారం రోజుల్లో పైన చెప్పిన చర్మసమస్యలు హరించిపోతయ్.

నిత్య గోమూత్ర సేవనతో లాభాలు

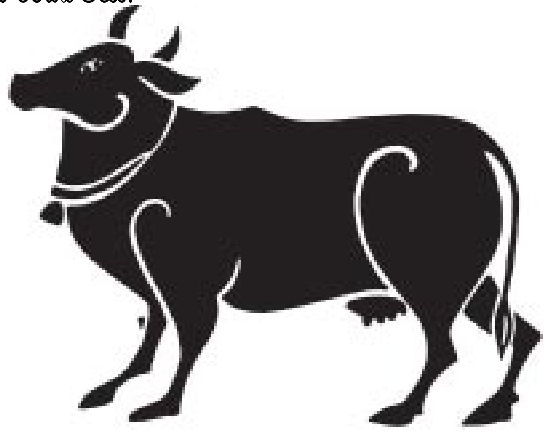
ఉదయమే నాటుఆవువద్దకుపోయి పండ్లుగానీ, మరేదైనా ఆహారముపెట్టి అది మూత్రము పోసేటప్పుడు మొదటి, చివరి మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యలో మూత్రాన్ని మట్టిపాత్రలో పట్టుకొని ఏడుసార్లు నూలుబట్టలో వడపోసి అరకప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపిగానీ, కలపకుండాగానీ, పరగడుపున ప్రతినిత్యం తాగుతూ వుంటే శరీరములోని దుష్టవేడిమి, ప్రేగులలోని క్రిములు, కడుపులో బల్లలు అనగా కాలేయము ప్లీహము వృద్ధిచెందడం హరించిపోయి సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

మూర్ఛ, అపస్మారము, హిస్టీరియా హరించుటకు

నాటుఆవుపాలు 200 గ్రా॥ (సుమారు ఒక కప్పు), వడపోసిన నాటు ఆవుమూత్రం 50 గ్రా॥, నాటు ఆవుపెరుగు 15 గ్రా॥, ఆవునెయ్యి అరచెంచా, తేనె పావుచెంచా, నూలుబట్టలో వడపోసిన ఆవుపేడరసం 25 గ్రా॥, ఇవన్నీ ఒకమట్టి పిడతలగానీ, లేక గాజుపాత్రలోగానీ కలిపి సిద్ధం చేసుకోవాలి. సూర్యోదయానికి ముందే స్నానం చేసి ఉతికిన బట్టలు ధరించి ఉదయించే సూర్యునికి ఎదురుగా నిలబడి

శ్లో॥ అచ్యుతానంత గోవింద నామోచ్చారణ భేషజాత్
నశ్యంతి సకలరోగా: సత్యం సత్యం వదామ్యహం ॥

అనే సూర్య ప్రార్థనాగీతాన్ని మూడుసార్లు త్రికరణశుద్ధిగా ఉచ్చరించి, ఆ ఔషధాన్ని ఒక్కమోతాదుగా కొంచెంకొంచెంగా సేవించాలి. ఇదేవిధంగా ప్రతిరోజూ తయారుచేసుకొని వరుసగా 40 నుండి 100 రోజుల వరకు సేవిస్తూవుంటే మూర్ఛ మొదలైన రోగాలు హరించిపోతయ్.



నిత్యం ఆవునేయి సేవిస్తే - నిండు ఆరోగ్యం

ప్రతిరోజూ ఆహారంలో ఎవరు ఆవునెయ్యిని ఆనందంగా సేవిస్తూ వుంటారో వారికి జీవితములో గ్రుడ్డితనము రానేరాదు. ఆవునెయ్యి వాడేవారికి ఆకలి అద్భుతముగా వుంటుంది. శారీరక బలము ఎప్పటికి తగ్గదు. శరీరములోని వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన సమస్తరోగాలు హరించిపోతయ్. శరీరకాంతి, బుద్ధి, తేజస్సు వృద్ధిచెందుతయ్. శరీరములో చేరిన రోగకారక క్రిములు సమస్తం సంహరించబడి సంపూర్ణ ఆయువు సిద్ధిస్తుంది.

అతిలావు, అతిసన్నము హరించుటకు

ప్రతిరోజూ నాటు ఆవుపాలను కొద్ది మోతాదుగా ముందు ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుతూ తృప్తిగా కావలసినన్ని తాగుతూ వుంటే శరీరము అతిస్థూలంగా పెరిగిన వారికి కొవ్వు కరిగిపోయి మరేమందులు వాడే అవసరము లేకుండా నాజుకుగా సన్నబడతారు.

అదేవిధంగా సన్నగా వున్నవారు ఆవుపాలను తృప్తిగా తాగుతూ వుంటే పుష్టిగా సర్వాంగసుందరంగా పెరుగుతారు అని అథర్వణ వేదంలో చెప్పబడిన నిజం అర్థం చేసుకోండి. ఆచరించండి.

ఆవులు వధింపబడకుండా కాపాడటానికి ప్రయత్నించండి.

ముల్లంగి దుంపల బూడిద 2 గ్రా॥ ఒక కప్పు వేడినీటిలో కలిపి తాగితే కిడ్నీరాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

బసవరాజు గారి

-పండిత ఏల్చూరి

భలేమంచి జ్వరహర యోగాలు

మన రాష్ట్రంలో మన ప్రాచీన ఆయుర్వేద వైద్యులు

ప్రాచీనాంధ్ర ప్రాంతంలో ప్రఖ్యాత ఆయుర్వేద వైద్యులుగా పేరుపొందిన వారిలో పదహారవ శతాబ్దానికి చెందిన కొట్టూరు బసవరాజుగారు ప్రముఖులు. ఈయన "బసవరాజీయము" అనే అద్భుతమైన వైద్యగ్రంథాన్ని రచించారు. ఈ గ్రంథము తెలుగు కన్నడ ప్రాంతాలలో అత్యంత ప్రజాదరణనుపొంది ఈ గ్రంథపఠనము ద్వారా అనేక వేల లక్షలమంది వైద్యప్రచారకులు తయారై అనాటి ప్రజలకు ఆయుర్వేద వైద్యసేవలను అందించారు. బసవరాజుగారు కేవలం వైద్యశిరోభూషణుడేకాదు, గొప్పకవి, మహాపండితుడు, లోకజ్ఞుడు, బహుగ్రంథ పరిశీలకుడు అని తెలుస్తుంది. ఈయన ఆకాలములో అనేక ప్రాంతాలను సందర్శించి ఆయాచోట్ల అనేక వైద్యవిషయాలను వైద్య సంప్రదాయాలను సేకరించి వాటిని తనఅనుభవము ద్వారా సరిచూసుకొని ఆతరువాత ఆ అనుభవాలను అన్నింటిని కలిపి "బసవరాజీయము" అనేపేరుతో ఒక వైద్య గ్రంథాన్ని రచించారు.



జ్వరపీడితులు ఏమి తినవచ్చు ?

పొట్లకాయ, లేతవంకాయ, ముదురు గుమ్మడికాయ, కాకరకాయ, కొయ్యతోటకూర, నల్లకామంచికూర (నల్లబుడ్డకాశి), పాతబియ్యము, పొన్నగంటికూర, పెసరకట్టు, అరటికాయ, ఇవి జ్వరపీడితులకు ఎల్లప్పుడు హితకరములుగా వుంటయ్.

జ్వరపీడితులు ఏమి తినకూడదు ?

అన్నిరకాల కొత్త ధాన్యాలు, పచ్చిఆకుకూరలు, దాహంపుట్టించే పదార్థాలు, వేడిచేసే పదార్థాలు, పగటినిద్ర, స్నానము, నలుగు బెట్టుకోవడం, స్త్రీ సంభోగం, ఎక్కువగా అటుఇటు సంచారం చేయడం, కోపము ప్రదర్శించడం, ఎండలో తిరగటం మొదలైన వాటిని జ్వరపీడితులు నిషేధించాలి.

సర్వజ్వర హర కషాయం

గంటుభారంగి, తుంగగడ్డలు, పర్పాటకము, దురదగొండి (తీటకోయిల) వేర్లు, సొంఠి, నేలవేము, చెంగల్వకోష్టు, పిప్పళ్ళు, నేలములక, తిప్పతీగ, అడ్డసరంఈనెలు, వీటిని ఒక్కొక్కటి 5 గ్రా॥ల చొప్పున తీసుకొని నలగగొట్టి పావులీటరు మంచినీటిలో వేసి సగానికి కషాయం మిగిలేలా మరగబెట్టి వడపోసి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అన్నిరకాల జ్వరాలు హరించిపోతాయని బసవరాజపండితులు పేర్కొన్నారు.

త్రిదోషజనిత - జ్వర సంహార కషాయం

వాకుడుసమూలం, తిప్పతీగ సమూలం, సొంఠి, పుష్కరమూలం వీటిని ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల చొప్పున తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలో వేసి సగానికి మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే శ్లేష్మ, వాత ప్రకోప జనితమైన జ్వరాలు శ్వాసరోగాలు, కాసరోగాలు, అరుచి, పార్శ్వశూల వీటితో కలిసివుండే వాతపిత్త కఫ సంబంధమైన సర్వజ్వరాలు శమించిపోతయ్.

అన్నిరకాల జ్వరాలకు - అమలకాది చూర్ణం

గింజలుతీసిన ఉసిరికకాయబెరడు, చిత్రమూలంవేర్లు, కరక్కాయ బెరడు, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళు వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా॥లు చొప్పున తీసుకొని ఆ చూర్ణములలో సైంధవలవణం 30గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఏరకమైన జ్వరము వచ్చినవారికైనా ఈ చూర్ణమును జ్వరముయొక్క పరిస్థితిని బట్టి రోగి బలాబలాలను బట్టి రెండు లేక మూడుసార్లు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదువరకు ఒకకప్పు గోరువెచ్చటి నీటిలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే అన్నిజ్వరాలు హరించిపోతయ్. ఈచూర్ణము శరీరములోని ఏదోషమునైనా బేధించి, శ్లేష్మాన్ని హరించివేసి జఠరాగ్నిని రగిలించి, నోటికి మంచిరుచిని పుట్టించి జీర్ణశక్తిని కూడా అమితముగా పెంచుతుంది.

దుష్టజ్వరములను - దునుమాడే యోగం

ఇతర ప్రాంతాలలో సంచరించేటప్పుడు దుష్టమైన జలాన్ని తాగడం వల్ల దుష్టజలపాన జనితమైన దారుణజ్వరాలు సంభవిస్తూ వుంటయ్. అలాంటి పరిస్థితిలో ఈ యోగాన్ని ఆచరించాలి.

కరక్కాయలబెరడు, వేపాకు, సొంఠి, చిత్రమూలంవేర్లు సైంధవలవణం వీటిని పైనతెలిపిన మోతాదులలో గ్రహించి చూర్ణము చేసుకొని పైన తెలిపినవిధంగానే సేవిస్తూవుంటే దుష్టజ్వరాలు దూరంగా పారిపోతయ్.

లేత మునగాకు కూరవండి తింటుంటే జఠరాగ్ని పెరిగి బాగా ఆకలి పుడుతుంది.

భారత వనితలకు

-పండిత ఏల్చూరి



మా ప్రియమైన తల్లుల్లారా! అక్కల్లారా! చెల్లెళ్ళారా! కుమార్తెల్లారా! కోడళ్ళారా! ఈనాడు మీరంతా అనేక రకాల అనారోగ్య బాధలతో సతమతమవుతూ వున్నారు. మీ సమస్యలు పరిష్కారంకోసం ఎందరెందరో వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఫలితం కనిపించక ఏమిచేయాలో పాలుపోక బాధపడుతున్నారు. కానీ, మీసమస్యలకు సరియైన సమాధానాలు మీవద్దనే మీచేతులలోనే వున్నాయనే నిజం మీకు తెలియడంలేదు. ఎదురుగా వున్న అమృతం కన్న మిన్నమైన ఆహార ఔషధాలను వదిలిపెట్టి డబ్బు ఖర్చుపెట్టి వీధులలోని విషాలను కొనుక్కొని కొత్త కొత్త రోగాలను కొనితెచ్చుకోవద్దు. ఈక్రింద చెప్పబోయే సులభ మార్గాలను మీరు ఆచరించి మీ ఆరోగ్యాన్ని దిద్దుకొని మీకు తెలిసిన మన ఆడపిల్లలందరికి ఈ మార్గాలను బోధించ వలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

బంగారు కానుకలు-2



భార్య భర్తల బంధం బలంగా వుండాలంటే ?

స్త్రీలు ఎంత ఆరోగ్యంగా, ఎంత సౌందర్యంగా, ఎంత పరిశుభ్రతగా, ఎంతఆకర్షణగా వుంటారో వారి దాంపత్యజీవితం కూడా అంత ఆనందమయంగా సాగుతుంది. ఎందుకంటే ఈ సృష్టిలోని సమస్త జీవరాశులలో స్త్రీని మించిన సౌందర్యజీవి మరొకటి లేదు. పాంచభౌతికమైన ప్రకృతిలోని శబ్ద, స్పర్శ, రూప, రస, గంధాలు అనబడే సమస్త సౌందర్యశక్తులు స్త్రీలోనే నిండివున్నయ్. కాబట్టి, స్త్రీలు ఎల్లప్పుడూ తమ అందచందాలు కాపాడుకుంటూ వుండాలి. అందుకు అవసరమైన సులువైన కొన్నిమార్గాలను మా ప్రియ పాఠక సౌందర్య రాశులకు అందిస్తున్నాము.

తెల్లబట్టకు - తెల్లజిలకరతో తేలికైన యోగం

50 గ్రా॥ జిలకర శుభ్రంగా చెరిగి ఉదయంనుండి రాత్రివరకు మధ్యమధ్యలో కొద్దికొద్దిగా జిలకర నోట్లోవేసుకొని నములుతూ చప్పరిస్తూ ఆ రసాన్ని మింగుతూ వుంటే 5,6 రోజుల్లోనే ధారాపాతంగా స్రవించే తెల్లబట్టరోగం తిరిగిరాకుండా పోతుంది. అంతేగాకుండా, ఈప్రయోగంవల్ల ఎర్రబట్ట, యోనిశూల, యోనిలో ఏర్పడే కంతి, బహిష్టు కష్టముగారావడం మొదలైనసమస్యలు కూడా ఈచిన్న ప్రయోగంతో ఆశ్చర్యకరంగా సమసిపోతయ్.

కడుపులోగ్యాస్, ఉబ్బరమునొప్పి తగ్గిపోయి ఆకలి బాగా పెరుగుతుంది. అమితవేడి అణగిపోతుంది.

నెలల పర్యంతం ఋతువు ఆగిపోతే ?

స్త్రీలు బహిష్టు సమయంలో విరుద్ధమైన కారం, ఉప్పు, పులుపు వంటి ఆహారపదార్థాలను, మాంసం, మసాలాలలను అధికంగా సేవించటంవల్ల క్రమంగా వారికి నెలనెల ఋతువురావడం ఆగిపోతుంది. మూడునెలలకు, ఆరునెలలకు లేదా సంవత్సరంవరకు కూడా బహిష్టు రాదు. ఈసమస్యను ఆయుర్వేద పరిభాషలో రక్తగుల్మం అంటారు. ఇలాంటి వారికి శరీరములోని ధాతువులు, దోషాలు తారుమారై శరీరం విపరీతంగా పెరిగిపోతుంది. శరీరమంతా అనవసరరోమాలు మొగ

2 లేత బెండకాయలు పరగడుపున తింటుంటే స్త్రీల తెల్లబట్ట రోగం తగ్గిపోతుంది.

వాళ్ళకు లాగా పుట్టుకొస్తయ్. గొంతు కూడా పురుషుల గొంతులాగా మారిపోతుంది. అలాంటివారు ఈ క్రింద చెప్పబోయే సులువైన ఆహార మార్గాన్ని ఆచరించి బహిష్టును సక్రమంగా మార్చుకోవాలని మా ప్రియ సోదరీమణులకు విజ్ఞప్తి చేస్తున్నాము.

నల్లనువ్వులతో నవ్యమైన యోగం



నల్లనువ్వులు 50 గ్రా॥ చితకగొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలే వరకు మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో పాతబెల్లం 20 గ్రా॥ దోరగా వేయించిన సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు కలిపిన చూర్ణం అరచెంచా కషాయంలో వేసి ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలా కొంతకాలంపాటు చేస్తూవుంటే ఋతువు ప్రారంభం అవుతుంది. గర్భాశయంలో పేరుకుపోయిన మురికి పదార్థాలు చిన్న చిన్న ముక్కలుగా బహిష్కరింపబడతయ్. ఋతురక్తం సక్రమంగా జారీ అవుతుంది.

బహిష్టులోపోయే అతిరక్తానికి అద్భుతమైన ఆహార మార్గాలు

ప్రియ సోదరీమణులారా! బహిష్టు వచ్చినప్పుడు నాలుగవ రోజు వరకు రక్తస్రావం జరగడం, ఆ తరువాత ఆగిపోవడం సహజంగా జరుగుతుంది. అలాగాకుండా, అయిదవ రోజునుండి అమితంగా రక్తం పోతుంటే వెంటనే ఈక్రిందిమార్గాలు ఆచరించి అతిరక్తాన్ని ఆపివేయండి.

1) ఆహారం : ఎప్పుడైనా, ఎవరికైనా బహిష్టులో వున్నప్పుడు గానీ, అతిబహిష్టు జరిగేటప్పుడు గానీ, అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర ఈపదార్థాలను మాత్రమే రక్తం ఆగిపోయేవరకు ఉపయోగించాలిగానీ, మరేపదార్థాలు తినరాదు.

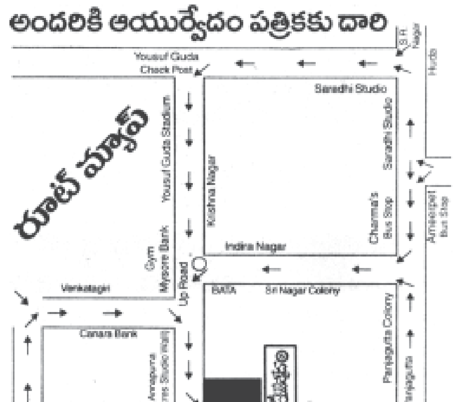
2) పైన బట్టకట్లు : పరిశుభ్రమైన నూలుబట్టను తీసుకొని మూడు నాలుగు మడతలుగా మడిచి చల్లనినీటిలో ముంచి కొద్దిగా పిండి ఆ బట్టను పొత్తికడుపుపైన వేసుకోవాలి. ఇదేవిధంగా మరొకబట్టను అరచేతంత వెడల్పుగా మడిచి నీటిలోతడిపి కొంచెం పిండి గోచీలాగా పెట్టుకోవాలి. ఇలా పెట్టుకొని విశ్రాంతిగా పడుకొని గుండెలవరకు దుప్పటికప్పుకొని 20 నుండి 30 నిమిషాలసేపు విశ్రాంతి తీసుకొని ఆతరువాత ఆబట్టలను తీసివేయాలి. ఈ విధంగా రక్తస్రావ పరిస్థితినిబట్టి రోజుకు రెండుసార్లుగానీ, మూడుసార్లుగానీ ఈ పద్ధతి పాటించాలి. దీనివల్ల పొత్తికడుపులోనివేడి బయటకు లాగబడి రక్తస్రావం ఆగడానికి ఉపకరిస్తుంది.

3) అరటిపండు యోగం : బాగా మెత్తగా పండి మగ్గిన అరటిపండును కొద్ది కొద్దిగా పేరిన నెయ్యికి అద్దుకొని నిదానముగా తినాలి. కనీసం 50 గ్రా॥ నెయ్యిని అరటిపండుతోబాటు తినాలి. అవసరాన్ని బట్టి రోజుకు రెండు లేదా మూడుపూటలా ఇలాసేవిస్తే ఖచ్చితంగా అతిరక్తస్రావం తిరుగులేకుండా తగ్గిపోతుంది.

4) ధనియాల యోగం : ధనియాలను కొంచెం దోరగా వేయించి తేలిగ్గా దంచి చెరిగి పైపొట్టు తీసివేసి లోపలిపప్పును మెత్తగా పొడి చేసుకొని ఆ పొడితో సమంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి ఎప్పుడూ ఇంట్లో సిద్ధంగా వుంచుకోవాలి. అతిబహిష్టు సమయంలో ఈ పొడిని మూడుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒక అరగ్లాసుమంచినీటిలో కలుపుకొని సేవిస్తూవుంటే ఖచ్చితంగా అతి ఋతురక్తస్రావం అదృశ్యమైపోతుంది.

ప్రియమైన తల్లులారా! ఈ చిన్న చిన్న కష్టములేని, ఖర్చులేని ఏ అపకారము లేని మార్గాలను మన ఆడబిడ్డలందరికి చెప్పి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోమని నచ్చచెప్పండి. అనవసరమైన మందులు వాడి గర్భాశయ రోగాలను పెంచుకొని అకాలరోగాలతో నష్టపోవద్దని నచ్చచెప్పండి.

మీరే ఆయుర్మాతలు! ఆరోగ్యమాతలు మిమ్మల్ని మన భారతమాత ఆశీర్వదిస్తుంది.



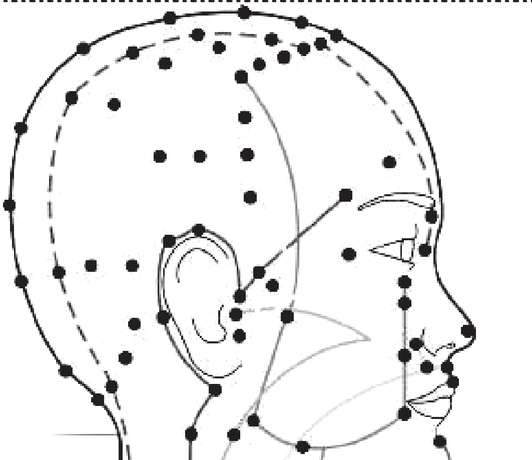
ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం. - ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

స్వప్నస్కలనం వున్నవారు పరగడుపున 2 లేతబెండకాయలు తింటే ఆ సమస్య నివారణ అవుతుంది.

ముదరష్టపు రోగాలను మూలంతో పెరికివేసే ముల్లంగి-2

పండిత ఏల్చూరి



చెవి హోరుకు - చెలువైన యోగం

ముల్లంగిదుంపలరసం, రోజాపూలనూనె (గులాబితైలం) సమభాగాలుగా కలిపి సన్ననిమంటపైన రసమంతా ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా నాలుగుచుక్కలు తైలం గోరువెచ్చగా చెవులలో వేస్తూ వుంటే చెవినొప్పి, చెవిలో చీము, చెవుడు, చెవిలో గుయ్యిమని వచ్చే శబ్దాలు హరించిపోతయ్.

చెవిలో కృములు ఏర్పడితే ? లేక దూరితే ?

ముల్లంగి దుంపరసం కొంచెం వేడిచేసి అయిదారు చుక్కలు చెవిలోవేస్తే చెవులలో చేరిన క్రిములుగానీ, పుట్టిన క్రిములుగానీ హరించిపోతయ్.

నోటివ్యాధులకు - నీటైన యోగము

ముల్లంగి దుంపలను ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి తయారు చేసిన పొడి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి సమంగా తీసుకొని తగినంత ఉప్పు పొడి కలిపి పండ్లకు రుద్దుతూ వుంటే చిగుర్లువాచుట, చిగుర్లనుండి చీముకారుట, దంతములు కదులుట మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి చిగుర్లు, దంతాలు గట్టిపడతయ్.

గొంతు మూసుకుపోయి శబ్దం రానప్పుడు

పైన తెలిపిన విధంగా ముల్లంగి, మిరియాలు, ఉప్పు కలిపిన పొడిని గోరువెచ్చని నీటితో అరచెంచా మోతాదుగా కలిపి రెండు లేక మూడుపూటలా సేవిస్తే గొంతు శుభ్రపడి తెరుచుకొని శబ్దం స్పష్టంగా వస్తుంది.

ఆహారమే అద్భుత ఔషధం

ప్రియమైన మహిళామతల్లుల్లారా! మనం ఆహారంగా వాడే పదార్థాలలో ఎన్నెన్నో అద్భుతమైన ఔషధగుణాలు పుష్కలంగా వున్నాయని అనేక వ్యాసాలలో మీకు తెలియజేయడం జరిగింది. మీలో చాలామంది వాటిని ఉపయోగించుకొని ఆరోగ్యాన్నిదిద్దుకొంటూ మీఅనుభవాలను మాకు తెలియజేస్తున్నందుకు మీ అందరికి నా హృదయ పూర్వకమైన అభినందనలు తెలియ జేస్తున్నాను. అదేవిధంగా ఈమాసం మనం ఆహారంగా వాడుకొనే ముల్లంగి గడ్డలో దాగివున్న అనేక రహస్యాలను మీకు వివరిస్తాము. వీటిని చక్కగా ఉపయోగించు కొని మీ ఆరోగ్యాన్ని అపురూపంగా కాపాడుకోండి.

నిషాపదార్థాల - గొంతు వాపుకు

నిషా పదార్థాలు అతిగా సేవించినప్పుడు గొంతు వాపుపుట్టి అది ప్రాణహానిగా మారుతుంది. ఆ సమయంలో ముల్లంగి రసాన్ని కొద్ది కొద్దిగా తాగిస్తే వెంటనే గొంతువాపుతగ్గి ప్రాణం దక్కుతుంది.

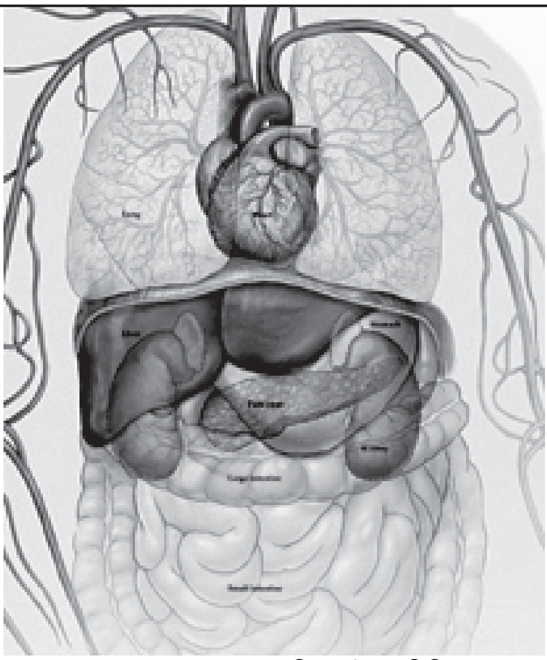
దగ్గును - దుగ్గుచేసేయోగం

ముల్లంగి రసం 100 గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో 200 గ్రా॥ల పంచదార కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్ననిమంటపైన రసం ఇగిరిపోయి తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించిదించి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచా పాకం నాలుకపై వేసుకొని చప్పరించి మింగుతూవుంటే దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

ఉబ్బసపు ఆయాసం - వెంటనే తగ్గుటకు

ముల్లంగిరసాన్ని ఒక కళాయిపాత్రలో పోసి పొయ్యిమీద పెట్టి సన్నమంటపైన మరిగిస్తూవుంటే క్రమంగా రసం ఇగిరిపోయి అడుగున తెల్లని క్షారం మిగులుతుంది. దీనినే ముల్లంగి క్షారము లేక ముల్లంగి ఉప్పు అంటారు. ఈ ముల్లంగి ఉప్పు రెండు మూడుచిటికెలు తీసుకొని దాన్ని ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి నాలుకపై వేసుకొని చప్పరించి మింగుతూ వుంటే వెంటనే ఆయాసం తగ్గుతుంది.

సంపెంగ బెరడు కషాయం 30 గ్రా॥ రాత్రి తాగుతుంటే పక్కలో పిల్లలు మూత్రంపోయటం బంద్.



కడుపునొప్పికి - జీర్ణశక్తికి

వయసును బట్టి పావుకప్పు నుండి ఒకకప్పు వరకు ముల్లంగిరసాన్ని తీసుకొని దానిలో ఒక చిటికె నుండి అరచెంచావరకు దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడిని తగినంత ఉప్పుపొడిని కలిపి సేవిస్తూవుంటే కడుపునొప్పి, కడుపులోనివాతము (గ్యాస్) హరించిపోయి జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది.

మొలలను - మాన్పించేయోగం

ముల్లంగి ఆకులను నీడలో ఎండించి చూర్ణంచేసి దాని సమానభాగం పంచదారపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం అరచేతిగుంటలో పట్టినంతపొడి నోటిలోవేసుకొని మంచినీరు సేవిస్తూవుంటే 40 దినములలో మూలవ్యాధి హరించి పోతుంది.

ప్రేవులలోని కృములను - పెకలించే యోగం

ముల్లంగి ఆకురసంగానీ, దుంపరసంగానీ, సేవిస్తూవున్నా లేక ముల్లంగి కూర తింటూవున్నా, కడుపులోని కృములు హరించిపోతయ్.

ప్లీహోదరమునకు

(ఎన్‌లార్జ్‌మెంట్ ఆఫ్ స్ప్లీన్)

ముల్లంగి రసాన్ని పొట్టపైన లేపనం చేస్తూ ముల్లంగి దుంప రసాన్ని లోపలికి తగుమోతాదుగా సేవిస్తూ వుంటే ప్లీహోదరము తగ్గిపోతుంది.

పసిరికలను - పారద్రోలే యోగం



ముల్లంగి ఆకు రసంలో కొంచెము చక్కెర కలిపి 200 గ్రా॥ (ఒక కప్పు) మోతాదుగా తాగిస్తూ వుంటే విరేచనములై పసిరికలు నయం అవుతయ్. లేక -

ముల్లంగి ఆకురసం పిండి ముక్కుల్లో రెండుమూడుచుక్కలు వేస్తూంటే పసిరికలు మరియు వాటివల్ల వచ్చిన కండ్లలోని పసుపురంగు హరించిపోతుంది.

అవిశి పూల కూర రోజు తింటుంటే రేచీకటి రోగం మూడువారాలలో కుదురుతుంది.

అద్భుతమైన ఆయుర్వేద చూర్ణాలు

-పండిత ఏల్చూరి

ఎవరికి వారే తయారుచేసుకోండి -ఎవరి సమస్యలను వారే పరిష్కరించుకోండి.



నవయౌవనానికి - నల్లతుమ్మ చూర్ణం

కావలసిన పదార్థాలు : లేతతుమ్మఆకులు, గింజపట్టని లేత తుమ్మకాయలు, తుమ్మపూలు, తుమ్మబంక, తుమ్మచెట్టుబెరడు, ఒక్కొక్కటి 100 గ్రా॥ చొప్పున సేకరించి విడివిడిగా ఆరబెట్టి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. మొత్తము చూర్ణానికి సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానము : రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తిని వేడిపాలు తాగాలి.

ఉపయోగాలు : దీనిని సేవిస్తూవుంటే అతిసన్నగా వున్నవారు, అతి బలహీనముగా వున్నవారు ఒంటికి బాగా కండపట్టి బలవంతులు అవుతారు. వదులు వదులుగా వున్న శరీరం నవయవ్వన శరీరంలా బిగువుగా మారుతుంది. శీఘ్రస్కలనం అతిశీఘ్రముగా హరించిపోయి అంతులేని రతిసామర్థ్యం పెరుగుతుంది. తెల్లనివెంట్రుకలు క్రమ క్రమంగా నల్లబడతయ్.

స్త్రీల తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట మొదలైన గర్భాశయ సమస్యలు తొలగిపోతయ్. ఒక సంవత్సరంవరకు ఈచూర్ణాన్ని విడువకుండా వాడితే జారిపోయిన చన్నులు మరియు ఇతర భాగాలు కూడా తిరిగి మళ్ళీ బిగుసుకొని గట్టిపడతయ్.

పంచప్రాణములకు పంచవల్కల చూర్ణము

తయారీ విధానము : మఱ్ఱి, రావి, జువ్వి, మేడి, కలజువ్వి (జువ్విలో ఒకరకం) ఈ చెట్లనుండి ఉత్తరం లేదా తూర్పు దిక్కు నుండి మానుపై బెరడును ఒక్కొక్క చెట్టునుండి ఒక్కొక్క కేజీ ప్రకారం సేకరించాలి. ఈచెట్లనుండి బెరడు తీసేటప్పుడు ఖచ్చితముగా ఆ చెట్లకు పూజచేయాలి. బెరడు తీసినచోట ఆవుపేడ పూసిరావాలి. తరువాత ఆ చెక్కను శుభ్రంగా కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం పట్టాలి. ఈ చూర్ణములో సమభాగంగా కండచక్కెర పొడికలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తులు కండచక్కెరలేకుండా ఉపయోగించుకోవాలి.

వాడేవిధానము : నిండు నూరేండ్లవరకు వ్యాధి అనేది తెలియకుండా జీవించాలని కోరుకునేవారు ఈ చూర్ణాన్ని నాలుగైదు సంవత్సరముల పసివయసునుండి ప్రారంభించవచ్చు. రెండు మూడు చిటికెల చూర్ణం మోతాదుగా మొదలుపెట్టి క్రమంగా వయసు పెరిగే కొద్దీ క్రమంగా పెంచుతూ ఒక టీస్పూన్ వరకు చప్పరించి తిని పాలు తాగాలి.



మధుమేహ రోగులు వాడే విధానం : రెండుగ్లాసుల నీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి రెండుకప్పుల కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి చల్లార్చి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా తాగాలి. ఇలా క్రమంతప్పకుండా రోజూ ఆచరిస్తూవుంటే మధుమేహ వ్యాధిగ్రస్తుల్లో మహాచైతన్యం కలుగుతుంది. కేవలం వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోవడమే కాక శరీరములోని ప్రతిఅవయవం నిండుయవ్వనదశలో వున్నంత ఆరోగ్యదశలో వున్నట్లు తయారవుతుంది. శరీరానికి నునుపు, ఎర్రనికాంతి లభిస్తయ్.

I స్త్రీ పురుషులు ఇరువురు వాడవచ్చు.

I స్త్రీల సంబంధమైన సమస్త అండాశయ, గర్భాశయ, యోని రోగాలు తగ్గిపోతయ్. వంధ్యలకు కూడా సంతానయోగం కలుగు తుంది. గర్భాశయంలో ఏర్పడే గడ్డలు (ఫైబ్రాయిడ్స్), అండాశయములో ఏర్పడే నీటిబుడగలు (సిస్ట్స్) కరిగిపోతయ్.

దాల్చిన చెక్క పొడి 2 గ్రా॥ నీటిలో కలిపి రాత్రి తాగితే బంకవిరేచనాలు, క్రిములు బంద్.

గో పరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రం

PROTECTION AND RESEARCH CENTRE FOR COWS

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం అనుబంధ సంస్థ (రి. నెం. 113/96)

ప్లాట్ నం. 17, రోడ్ నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 033. ఫోన్ : 040-23547132, 98490 17675

గోసేవా నిర్మాణ స్థలం : సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం మునిదేవునిపల్లె గ్రామం, కొండాపూర్ మం॥, మెదక్‌జిల్లా.

గంటకు పదివేల ఆవులు చంపబడుతున్నా – కించిత్తైనా బాధపడని భారతీయులారా! ఇప్పుడైనా కళ్లు తెరవండి. భూమాతాతో, జగన్మాతతో సమానమైన గోమాతను రక్షించటానికి పూనుకొండి. ఈ క్రింది సభ్యత్వ పత్రాన్ని చదివి మీ శక్తి కొలది స్పందించండి. మీ మానవ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకొండి. వీరికి గోమాత భారతమాత ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు అందించుగాక.

సభ్యత్వ పత్రము

వ.నం............ స్థలము :..............................

1. పూర్తి పేరు : .... తేది :..............................
2. వయసు : సం॥................విద్య : ....వృత్తి :..............................
3. చిరునామా : ....
....
.... పిన్......................... ఫోన్ ....
4. అభిరుచులు : ....
5. గోవులను కొనుటకు లేదా పెంచుటకు నెలవారీగా లేక సంవత్సరవారీగా ఎంత విరాళము ఇవ్వగలరు రూ. ....

O నెలకు రూ. 100/- నుండి మీ శక్తి మేరకు ఎంతైనా విరాళమును మీ పేరుతో గానీ, మీ తలిదండ్రుల, తాతముత్తాతల పేర్లతో గానీ "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరున డి.డి. తీసి పంపి రసీదు పొందవచ్చును.

గోవుల సేకరణ మరియు గోశాల నిర్వహణ వివరములు

P P
P P
P
P

బూడిద గుమ్మడిరసం ఒక కప్పు చక్కెర చెంచా కలిపి తాగితే అతివేడి తగ్గుతుంది.

స్వయంకృతాపరాధమే - సర్వరోగములకు మూలం

-పండిత ఏల్చూరి

స్వయం సంరక్షణా ప్రయత్నమే సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆలవాలం

ప్రియ పాఠకోత్తములారా! ఈనాడు మానవులకు కలిగే రోగాలలో నూటికి తొంభైతొమ్మిదిశాతం వ్యాధులు వారివారి స్వయంకృతాపరాధముల వలననే కలుగుతున్నయ్. ఈ నిజాన్ని తెలుసుకొని తమ తప్పలను తామే సరిదిద్దుకొని స్వయం సంరక్షణా ప్రయత్నాన్ని ప్రారంభించినవారు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా పునరుజ్జీవనం పొందగలుగుతారు. కానీ, దురదుష్టవశాత్తు నేటి ఆధునిక మానవులెవరు అలాంటి ప్రయత్నం చేస్తున్న దాఖలాలు కన్పించటంలేదు. తమరోగాలకు కారణం తాము అనుసరిస్తున్న తప్పవిధానాలే అని తెలుసుకోలేక ఖర్మలవల్లనో, జన్మజన్మల పాపములవల్లనో, విధి వల్లనో, గ్రహవ్యతిరేకత వల్లనో, దేవుని శాపం వల్లనో రోగాలు సంభవిస్తున్నాయని భ్రమపడుతూ స్వాములచుట్టూ, గ్రహాలచుట్టూ, పరిభ్రమిస్తూ కేవలం పూజలు, పునస్కారాలతో రోగాల నుండి విముక్తులు కావాలని విఫలయత్నం చేస్తున్నారు. ఇలాంటి నిరుపయోగమైన ప్రయత్నాలు ఏనాటికీ సఫలం కాలేవు. కరుణామయుడైన విశ్వవ్యాపకుడైన భగవంతుడు ప్రతి ప్రాణికి విచక్షణా జ్ఞానాన్ని తనను తాను సంరక్షించుకోగల శక్తిని అందుకు అవసరమైన అనేక చెట్లను మొక్కలను ఆహార పదార్థాలను సమృద్ధిగా అందించాడు. కాబట్టి, వ్యాధి గ్రస్తులంతా గట్టి పూనికతో కార్యదీక్షతో ముందుగా తమలోపాలను తాముతెలుసుకొని ఆ లోపాలను సరిదిద్దగల మంచి మార్గాలను అన్వేషించుకొని, ఆ మార్గాలను తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించగలిగిన నాడు ఏ భయంకరమైన రోగమైనా మానవుణ్ణి నాశనం చేయలేదు. కాబట్టి, ప్రియ పాఠకులారా! ఈ క్రింద చెప్పబోయే రోగ కారణాలను అర్థం చేసుకొని మీ మీ ప్రాంతాలలో అందరికి అవగాహన కల్పించి ఈ మానవసేవలోనే మాధవుణ్ణి చూడగలరని ఆశిస్తున్నాము.



అన్ని రోగాలకు - అసలు కారణాలు

N రాత్రి పది లేక పదకొండు గంటలలోపు నిద్రపోకపోవడం, ఉదయం నాలుగునుండి ఆరు గంటలలోపు నిద్ర లేవకపోవడం.

N శక్తిని కలిగించే ఉత్తమ పదార్థాలను భుజించకుండా, శక్తిహీనమైన చెత్త పదార్థాలను ఏండ్ల తరబడి భుజిస్తూ వుండటం.

N ఆహారం సేవించేటప్పుడు పదార్థాల మీద మనసును కేంద్రీకరించకుండా టీ.వీలు చూస్తూ, మాట్లాడుతూ, లేక పోట్లాడుతూ అసహనంతో, ఆవేశంతో, ఆందోళనతో, అసహ్యదృశ్యాలపై మనసును లగ్నంచేసి భోజనంచేయడం.

N మాంసాహారం, మసాలాలు, మద్యం, అతిచల్లని పదార్థాలు, అతివేడి పదార్థాలు, కొత్తధాన్యాలు, కొత్తచింతపండు, కొత్తబెల్లం, కొత్తబియ్యం, అతిగా పెరుగు, అతికారం, అతిచేదు, అతివగరు పదార్థాలను భుజించటం,

N అతిగా గానీ, అతి స్వల్పంగా గానీ భుజించటం.

N మల మూత్రములను తగిన సమయంలో విసర్జింపకుండా పనుల ఒత్తిడి పేరుతో వాటిని బలవంతంగా నిరోధించడం.

N రాత్రి సమయాలలో నిద్రపోకుండా, పగటిపూట అధికంగా నిద్రించటం.

N ఏడాదికి ఒకసారి కూడా విరేచనాలకు ఔషధం తీసుకోకపోవడం లేదా ప్రతిరోజూ సుఖవిరేచనంకోసం మందులు వాడటం.

N రాత్రి పగలు అనే భేదం లేకుండా శారీరకంగా మానసికంగా అధికశ్రమ చేయడం, లేదా అధికదు:ఖాన్ని అనుభవించడం.

N ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించిన విధంగా సంభోగ నియమాలను పాటించకుండా అన్నిఋతువులలో, అన్నికాలాలలో తమ తమ వీలునుబట్టి అతిగా మైథునములో పాల్గొనటం.

N సంభోగానికి ముందు తరువాత మహర్షులు సూచించిన విధంగా తక్షణమే శక్తిని అందించే తీపి పదార్థాలను సేవించకపోవడం.

చిక్కుడాకురసం ముఖానికి పూస్తుంటే మొటిమలు, మచ్చలు మటుమాయం.



N ఉపవాసాలపేరుతో పూజల పేరుతో ఎండాకాలంలో సాయంత్రం నాలుగు గంటల వరకు రాత్రి పన్నెండు గంటల వరకు భోజనం చేయకుండా కడుపును మాడ్చటం.

N రోజులో ఎక్కువ సమయం ఏదో ఒకచోట బంక పెట్టి అంటించుకున్నట్లుగా కదలకుండా కూర్చొని పనిచేయటం. లేదా, ఏ మాత్రము ఒకచోట ఆగకుండా రోజంతా సోమరిపోతులుగా రోడ్ల వెంట తిరుగుతూ వుండటం.

Nఅతిబలకరమైన ఆహారాలను, ఔషధాలనుసేవిస్తూ అవి సక్రమంగా జీర్ణమయ్యే వంటపట్టడానికి అవసరమైన కనీస వ్యాయామం కూడా చేయకపోవడం.

Nప్రతిచిన్న అనారోగ్య సమస్యకు మాటి మాటికి వైద్యుల వద్దకు పరుగులు తీస్తూ అవసరమున్నా లేకపోయినా పదే పదే రకరకాల పరీక్షలు చేయించుకొంటూ వ్యర్థమైన విషపు మందులు విరివిగా వాడటం.

Nఅతికామం, అతి క్రోధం, అతిమోహం, అతిలోభం, అతిమదం, అతిమాత్సర్యం అలవాటు చేసుకొని తమ శరీరాన్ని తామే దహింపచేసుకోవడం.

Nప్రతి జీవిలోవున్న ఆత్మస్వరూపమే తనలో కూడా ఉన్నదని తాను అన్నిజీవులవంటి వాడినే అనేనిజం తెలుసుకోలేక అహంకారంతో అధికారమదంతో విర్రవీగటం.

N తనకండ్ల ముందే తానుపుట్టిన జన్మభూమి నాశనమైపోతూ వున్నా, దానిని సంరక్షించగల శక్తియుక్తులు తనకు పుష్కలంగా వుండి కూడా ఏమి పట్టనట్లుగా ప్రవర్తించటం.

N సాటిమానవులు, దరిద్రంతో, దౌర్భాగ్యంతో, ఆకలితో అల్లాడుతూవుంటే వారికి దానధర్మములు చేయగల సంపద తమవద్ద వుండికూడా వారంతా దురదృష్టవంతులని తానుమాత్రమే అదృష్ట వంతుడని అహంభావంతో ప్రవర్తించటం.

మొదలైన అనేక స్వయంకృతాపరాధాలే వ్యాధులకు మూల కారణాలు కాబట్టి, పై లోపాలను సరిదిద్దుకుందాం. మానవలోకాన్ని తీర్చిదిద్దుకుందాం. P

చిక్కుడుకాయల పొర తింటుంటే శరీరంలో ప్రాణశక్తి పెరుగుతుంది.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



యం.జె. నారాయణఖేడ్

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం! గురువర్యా! గత నవంబర్‌లో నాకు వివాహమైంది. అయితే, నా భార్య నన్ను చిన్నచూపు చూస్తుంది. నేను రతి బాగా చేయలేకపోతున్నానని, తనకు సంతృప్తి కలగటంలేదని అంటుంది. పెండ్లికి ముందే హస్తప్రయోగం చేసుకొని, శక్తంతా కాజేసుకున్నావ్ అని అంటూ నన్ను పట్టించుకోవటం లేదు. చాలా రోజులు హస్తప్రయోగంచేసి సన్నబడి పోయాను. నేను తిరిగి బలంగా మారితేనే నాభార్య నన్ను గౌరవిస్తుంది. దయచేసి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ పాఠకునికి శుభాశీస్సులు. మన తాతలకాలంలో నీ వయసులో వున్న యువకులు రోజుకు అయిదారు సార్లు సమర్థవంతంగా సంభోగంలో పాల్గొన గలిగే వారు. వివాహమైన కొత్తల్లో ఎంతో సమర్థ వంతంగా శృంగారక్రీడల్లో మునిగి తేలేవారు. ఈనాడు మీలాంటి ఆధునిక యువకులు హస్తప్రయోగ దురలవాటుకు బానిసలై అమూల్యమైన ప్రాణాధారమైన వీర్యాన్ని వృధా చేసుకొని వివాహం తరువాత జీవితంలో విడిపోతున్నారు. పురుషుడు సంపూర్ణ సమర్థుడిగా వున్నప్పుడే స్త్రీ నుండి గౌరవాన్ని, ప్రేమాభిమానాలను పొందగలుగుతాడు. ఎంత ధనవున్నా, ఎంత అందగాడైనా, ఎంత పండితుడైనా, ఎంత పెద్దపదవిలో వున్న వాడైనా, స్త్రీని సంతృప్తిపరచగల మగసిరిలేని వాడైతే స్త్రీప్రేమను పొందలేడు. కాబట్టి నాభార్య నీపట్ల విముఖతగా వుండటాన్ని తప్పుగా అర్థం చేసుకోకు. నిన్ను నీవు ఆత్మ విశ్వాసంతో సరిదిద్దుకోవటానికి ప్రయత్నించు. ఎట్టి పరిస్థితులలోను నిన్నునీవు తక్కువ చేసుకోకు. మానసికంగా భయపడటం మొదలైతే ఎప్పటికీ మామూలు మనిషివి కాలేవు. ఎవరు కించపరచినా నీమనో నిబ్బరాన్ని నీవుకోల్పోగూడదు. ఈ విష యాలు గుర్తుంచుకొని ఒకసారి నీ భార్యను కూడా తీసుకొని హైదరాబాద్ వచ్చి కలువు. మీరు ఆహారంలో చేసు కోవలసిన మార్పులు చెబుతాము. మన దాంపత్య వేదం గ్రంథంలో ఇంట్లో చేసు కొనే వీర్యవర్ధక ఆహార ఔషధాలు వ్రాసి వున్నయ్? చదివి ఆచరిస్తే కోరుకున్న ఫలితాన్ని సాధించగలుగుతావు. శుభం.

ఆదినారాయణ అనంతపూర్ జిల్లా

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు మూత్రంలో తెల్లగా పోతుంది. మంట కూడా వుంటుంది. దయచేసి తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన ఆదినారాయణా!నీది పెద్ద సమస్యకాదు. మీ వూరిలో పల్లేరుకాయలు తీసుకొని దంచి పెట్టుకో. రెండు గ్లాస్‌ల నీటిలో రెండుచెంచాల పల్లేరుపొడి వేసి ఒక గ్లాస్ కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దంచి వడపోసి రెండుపూటలా సగంసగం కషాయంలో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి అంటె కలకండ పొడి కలిపి ఆహారానికి గంట ముందు తాగుతూ వుండు. నీ సమస్య లన్నీ తగ్గిపోవటమేకాక, వంటికిబలం కూడా పెరుగుతుంది.

జగదీష్ లింగంపల్లి

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నేను 10వ తరగతి చదువు తున్నాను. రెండు నెలల క్రితం మా అమ్మానాన్న ఒకేసారి చనిపోయారు. నేను అనాధనయ్యాను. ఈ బాధలో వుండగా నా అంగంలోపల చిన్నచిన్న ఇసుక రేణువులాంటి గుల్లలు వచ్చినయ్. రెండు మూడేళ్ళ క్రితం ఒకామె తన కోరికను తీర్చుకోవటానికి నన్ను వాడుకుంది. ఏమి చేసిందో ఏమో నాకు తెలియదు. నాకు ప్రమేయం లేకుండా జరిగిన ఈతప్పు తప్ప నేను మరే పొరపాటు చేయలేదు. దయచేసి ఈ సమస్య నుండి నన్ను కాపాడండి.

* ప్రియమైన జగదీష్! గతాన్ని తలచుకొంటూ భవిష్యత్తును చీకటి చేసుకోకు. మెల్లగా అప్పుడే యౌవనంలోకి ప్రవేశించే యువకులు, ప్రౌఢమైన స్త్రీల విషయంలో జాగ్రత్తగా వుండాలి. కొందరు ప్రౌఢలైన స్త్రీలు తమ కామదాహానికి నూనూగు మీసాల ప్రాయంలోని యువకులను ఆకర్షించి తమ వాంఛలు తీర్చుకొంటూ వుంటారు. మరో సారి ఇంలాంటి పొరపాటు జరుగకుండా జాగ్రత్తపడు. త్రిఫలచూర్ణం బాండీలోవేసి చిన్నమంటపైన వేయించి అది నల్లగా మాడి పోయేవరకు వేయించి దించి ఆ బూడిదలో తగినంత కొబ్బరి నూనె కలిపి నూరి నిలువ వుంచుకో. రోజూ తగినంత ఆ గుల్లలపైన రాత్రి పూట లేపనంచేసి ఉదయం కడుక్కో అవి క్రమంగా తగ్గిపోతయ్. అమ్మ నాన్న లేని అనాధగా అవేదన చెందకు. నీకు మేమున్నామని మరువకు. శుభం.

యన్.రామకృష్ణ పెద్దగురువుల

– ప్రియమైన గురువర్యులకు సంక్రాంతి శుభాకాంక్షలతో, అయ్యా! నా భార్యకు కుటుంబ నియంత్రణ ఆప రేషన్ చేయించిన తరువాత బహిష్టు నొప్పి మొదలైంది. మామూలుగా బహి ష్టులో వచ్చే నొప్పులకు వాడే ఔషధాలు ఎన్నివాడినా ఆ నొప్పి తగ్గటంలేదు. దయచేసి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన రామకృష్ణకు శు భమస్తు. కుటుంబ నియంత్రణ చేయించు కున్న ప్రతి స్త్రీకి గర్భాశయంలో తప్ప కుండా సమస్యలు వస్తయ్. అలాంటి ఏదో ఒక సమస్య వల్లనే అంత తీవ్రమైన నొప్పి వస్తుంది. గత పత్రికల్లో అనేకసార్లు గర్భాశయశుద్ధికోసం చెప్పిన కలబంద యోగాన్ని నలభై రోజులపాటు ఆచరిం చండి. అప్పటికీ తగ్గకపోతే పరీక్ష చేయించి ఆరిపోర్టులు తీసుకొనిరండి. శుభం.

అజయ్ జనగాం

– పూజ్య భారతపుత్ర ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారములు. నా

మారేడాకుల కషాయంలో తేనె కలిపి గోరువెచ్చగా తాగుతుంటే మొండి పుండ్లు మానిపోతయ్.

వయసు 26 సం॥. నాకు కిడ్నీలో సిస్ట్ వచ్చింది. దీనివల్లనేను చాలా భయపడు తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియ భారత పుత్ర అజయ్! నీవు భారతమాత బిడ్డవైయుండి ఇంత చిన్న సమస్యకు అంత భయపడతావెందుకు? పై జవాబుల్లో మూత్రంలో సుద్ద సమస్యకు చెప్పిన పల్లేరు కషాయం విడువకుండా 40 రోజులు వాడి మరలా పరీక్ష చేయించుకో. తగ్గిపోతుంది. ఇలాంటి మార్గాలు లక్షలాదిగా వున్నయ్.

కుమార్ కరీంనగర్

– పూజ్య ఆచార్యవర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 18 సం॥. గత నాలుగేండ్ల నుండి హస్తప్రయోగం చేసి బలహీనమైపోయాను. నా గర్ల్ ఫ్రెండ్‌తో రెండుసార్లు సెక్స్‌లో పాల్గొని విఫలమ య్యాను. సెక్స్ మొదలుపెట్టిన ఒక్క నిమిషంలోనే వీర్యం బయటకు వచ్చి అంగం ముడుచుకుపోతుంది. ఆ అమ్మాయి నాకు ఇంకా చాలాసేపు కావాలి అంటుంది. గతంలో హస్త ప్రయోగం చేయటం వల్లనే ఇలాగా ఆమె వద్ద ఏమి చేయలేకపోయాను. దయచేసి నా గర్ల్‌ఫ్రెండ్‌తో ఎక్కువసేపు సెక్సు చేసే విధంగా నాకుబలం కలిగే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన కుమార్! ఇప్పుడు నీకు చెప్పవలసిన మార్గం, నీవు బాగా సెక్స్ చేయడంకోసం కాదు. నీబుద్ధిని మార్చి జీవితంపట్ల, భవిష్యత్‌పట్ల నీకు ఏకాగ్రత కలిగే మార్గం ముందుగా చెప్పాలి. చదువుకునే వయసులో, లేలేతప్రాయంలో చదువుపైన దృష్టి పెట్టకుండా ప్రేమ, కామం వీటి గురించి ఆలోచించవలసిన అవసరం నీకేముంది. లేత వయసులోనే సెక్స్ ఆలోచనలతో హస్తప్రయోగం చేయటమే తప్పు. అంతటితో ఆగక ప్రేమలో ప్రేమలో పడి, రతిచేయటం వరకు వెళ్ళటం మరోతప్పు. నీవు ఇప్పటి నుంచే ఈ కార్యక్రమాలు ప్రారంభించి, శక్తినంత వృధా చేసుకుంటే, రేపు వివాహమైన తరువాత నీ భార్యతో సెక్స్‌లో ఎలా పాల్గొన గలుగు తావ్? నీవు నీఫ్రెండ్ దగ్గర సెక్స్‌లో విఫలమైంది, నీహస్తప్రయోగ దురలవాటువల్ల మాత్రమే కాదు. అక్రమ సంబంధం, అనువు గానిచోటు, ఎవరైనా చూస్తారేమోననే భయంతో చేసే ఏ చాటుమాటు వ్యవ హారమైనా ఇలా గందరగోళంగానే విఫల మౌతుంది. ప్రస్తుతా నికి హస్తప్రయోగం మానివేసినట్లే ఈ సెక్స్ విషయం కూడా ఆలోచించకు.చదువుపైన దృష్టిపెట్టి మంచి బలవర్ధకమైన పదార్థాలు వాడటం మొదలుపెట్టు. ఇదే మాసపత్రికల్లో వీర్య బలహీనతకోసం వ్రాసిన, తుమ్మచెట్టు యోగం సులువుగా తయారు చేసుకొని వాడుకో. ఒకసంవత్సరంలో పూర్తిగా శక్తివంతుడిగా మారతావు.శుభం.

యస్.రామం బెంగుళూరు

– పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 28 సం॥ వివాహమై రెండేండ్లు అయ్యింది. ఇంత వరకు ఒక్కసారి కూడా భార్యతో కలవ లేదు. అందుకు కారణం అంగం స్తంభించకపోవటం. గత 14 సం॥ నుండి నేను హస్తప్రయోగం చేశాను. దాని పలితం అనుభవిస్తున్నాను. కానీ నాతో పాటు అనవసరంగా మరోవ్యక్తిని కూడా బాధపెడుతున్నాను. నాతప్పు తెలుసు కున్నాను. కాబట్టి, నాకేదైనా మార్గం చెప్పి నాకు పునర్జీవితాన్ని అందించగలరని ప్రార్థిస్తున్నాను.

* ప్రియమైన రామం, చిన్న వయసులో వున్నావు కాబట్టి విశ్వాసంతో పట్టుదలతో ప్రయత్నిస్తే నీజీవితాన్ని సాఫల్యం చేసుకో గలుగుతావు. 1) ఒక ఇనుపకళాయి పాత్రలో ఆరు నాటు కోడిగుడ్లు పగలగొట్టివేసి చిన్న మంట పెట్టాలి. రసం ఇగిరి పచ్చసోన నలుపుగా మారేటప్పటికి వెంటనే ఒక గరిటతో పచ్చసోనలను గట్టిగా అదుముతూ నొక్కుతూవుంటే వాటినుండి నూనె రావటం మొదలవుతుంది. మంటను ఆపివేసి ఈ విధంగా నొక్కుతూ పచ్చ సోనల నుండి నూనెను తీసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు మర్మాంగంపైన పది చుక్కల తైలం వేయాలి. అంగానికి ముందు భాగాలపై వేయకుండ వెనుక భాగంపై వేసి సున్నితంగా ఆ నూనె చర్మంలోకి ఇంకేటట్లు మర్దన చేయాలి. అలాగే వదలివేసి, ఉదయంపూట స్నానం చేసేటప్పుడు కడగాలి. ఇలాచేస్తూ బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే, నపుంసకత్వం తొలగిపోయి అంగస్తంభన సహజంగా జరుగుతుంది. దీంతోపాటు మనఫార్మసీ నుండి 2)యౌవనప్రాశ్, శతావరీ రసాయనం, వానరీగుటికలు, అశ్వగంధ,

ఆయుర్వేద అభిమాని లంకే నాగేశ్వరరావు అనుభవాలు

లంకే నాగేశ్వరరావు, ఓలేరు.

శ్రీ భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారములు.

శ్వాస సమస్య తీరినది : అయ్యా! నేను ఆయుర్వేద పాఠకుడిని. నా వయసు 54 సం॥లు. నేను గత ఆరునెలలుగా శ్వాసకోశ సమస్యతో బాధపడుతుండేవాడిని. ఇంగ్లీషు మందులు ఎన్నో వాడాను. కానీ లాభం లేదు. మనపత్రికలో ప్రచురించిన విధముగా ఉత్తరేణిని సమూలముగా కాల్చి భస్మము చేసి, ఒకగ్రాము ప్రమాణముగా తీసుకొని, తేనెలో కలిపి వాడినాను. మూడురోజులలోనే శ్వాససమస్య పూర్తిగా మటుమాయమైపోయింది.

బహిష్టు నొప్పి తగ్గింది : మా పాపకు బహిష్టునొప్పికి బెల్లము 10 గ్రా॥, పావు టీ స్పూన్ మిరియాల పొడి, ఒక టీస్పూను నెయ్యి కలిపి ఇచ్చాను. వెంటనే బహిష్టునొప్పి పోయింది.

మడమలనొప్పి తగ్గినయ్ : మావూరిలో ఒకామెకు మడమలనొప్పి వచ్చి నడవలేక బాధపడుతుంటే జిల్లేడు పువ్వులు, ఆముదము కలిపి ముద్ద చేసి మడమలకు కట్టు కట్టమని ఇచ్చినాను. తెల్లవారే సరికి మడమల నొప్పి తగ్గినది.

మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గినయ్ : మా వూరిలో 75 సం॥ మహిళ మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుమునొప్పులతో బాధపడుతుండేది. మన మాసపత్రికలో సూచించినట్లు ఆమె త్రిఫల కల్పం వాడుచున్నది. మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుము నొప్పులు తగ్గినయ్.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాము.

మారేడాకులు నూరిన ముద్దను జగమొండి వ్రణాలపైన వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే అవి హరించిపోతయ్.

శిలాజిత్, త్రిఫల రసాయనం, తెప్పించుకొని వాడుకో. వందరోజులలోనే నీ జీవితంలో వసంతం ప్రారంభమౌతుంది.

కల్యాణి హైదరాబాద్

– పూజ్యగురువర్యా! నమస్కారములు. నన్ను మీరే కాపాడాలి. నాకు వివాహమై మూడేండ్లు అయింది. ఇంత వరకు సహజంగా బహిష్టు కాలేదు. అల్లోపతి బిళ్ళలు వాడితేనే నెలవస్తుంది. లేకుంటే రాదు. అవి వాడితే ఇతర సమస్యలు వస్తున్నయ్. దయతో సహజ బహిష్టు వచ్చే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన భారతపుత్రి కల్యాణికి – తినే సోంపుగింజలు 25 గ్రా॥ తీసుకొని వాటిని నలగగొట్టి ఒకలీటర్ నీటిలో వేయాలి. అందులో పాతబెల్లం 40 గ్రా॥ కూడా వేసి చిన్నమంటపైన పావులీటర్ కషాయం మిగిలేటట్లు వడపోసి, ఉదయం పరగడుపున గోరువెచ్చగా తాగుతుండాలి. ఇలారోజూ చేస్తూవుంటే బహిష్టుసక్రమంగా వస్తుంది. బహిష్టు రాగానే వాడటం ఆపి తరువాత నెలలో బహిష్టు సమయానికి పదిరోజుల ముందు మళ్ళీ ప్రారంభించాలి. ఇలా చేసి నెల వచ్చిన తరువాత ఒకసారి వచ్చి కలువు. శుభం.

J జంపయ్య – జి.డి.కె.

మీరు త్రిఫలకల్పంతో ఐదు కేజీలు తగ్గినందుకు సంతోషం. ఇంకా తగ్గాలంటే ఆహార నియమాలు, వ్యాయామం, ప్రాణాయామం, తైలమర్దన తెలుసుకొని ఆచరించాలి. వచ్చి కలవండి. శుభం.

J జి. ఖాజీహుస్సేన్ – ఉరవకొండ

ఇదే పత్రికలో అతిమూత్రానికి మామిడాకుల యోగం వ్రాశాము. చూడండి.

J సాయిరామ్ – కామారెడ్డి

గొంతు మాధుర్యానికి, సౌందర్యవేదం లోని "స్వర సౌందర్యం" అనే వ్యాసం చదువు.

J సుదర్శన్ – నిజామాబాద్

త్రిఫలకల్పం మజ్జిగతో వాడితే నీ మొలల సమస్య తీరుతుంది.

J పృధ్వీరాజు – ఎమ్మిగనూర్

దగ్గర శిబిరాల్లో కలిసి మాట్లాడు.

J కౌసల్య – తాడ్వాయి

ప్రియమైన కౌసల్యా చిన్నప్పటి నుండి వున్న నీ శరీరముడతల సమస్యకు, నీవు వచ్చి తగిన మార్గాలు తెలుసుకొని ఆచరించాలి.

J సువార్తకుడు – ఎర్రగొండపాలెం

ఆర్యా! మీరు త్రిదోషహార్, హింగ్వాష్టకం, సీతోఫలాదిచూర్ణం, మహారాస్నాది కషాయం తెప్పించుకొని వాడండి. ఫోన్‌చేసి తెప్పించుకునే మార్గం తెలుసుకోండి. శుభం.

J బి. రామారావు – శ్రీకాకుళం

ఆర్యా! అనేక సమస్యలు వ్రాశారు. అన్ని సమస్యలకు లేఖ ద్వారా జవాబు వ్రాయటం సాధ్యం కాదు. వచ్చి కలిసి సహకారం పొందండి.

J కె. అంకమ్మ – నెల్లూరు జిల్లా

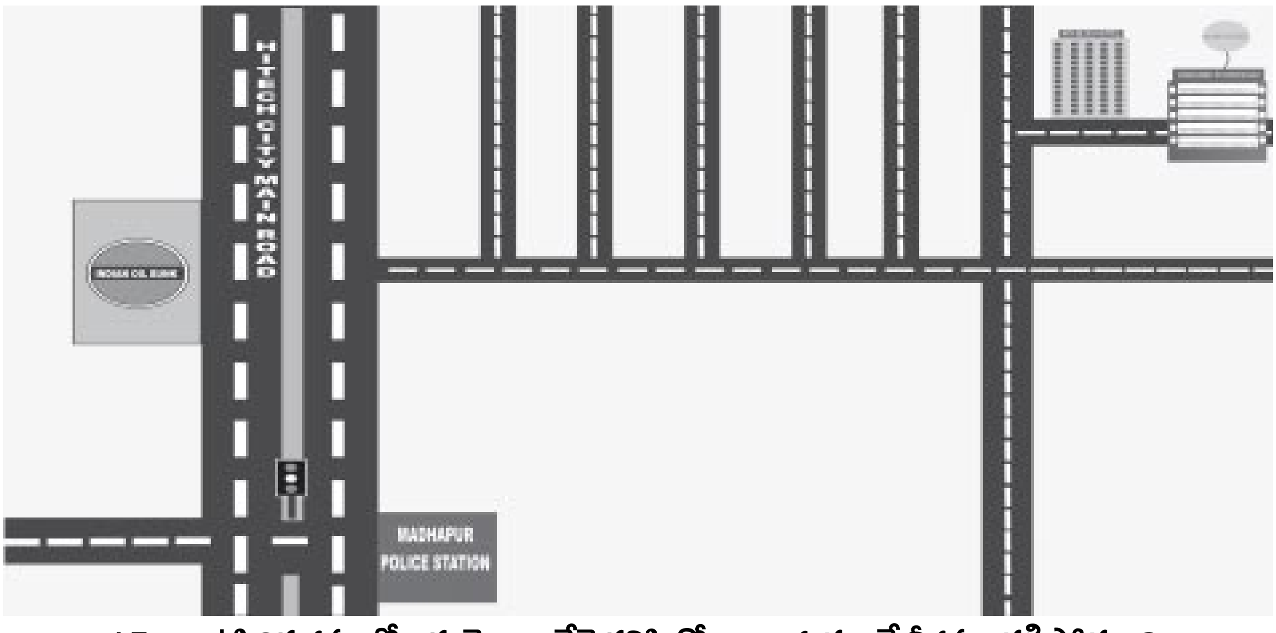
నాయనా! కీళ్ళనొప్పులున్న వాళ్ళు చన్నీటిలో దిగకూడదు. చల్లని నీరు, చల్లని పదార్థాలు చల్లనిగాలి సేవించకూడదు. వాటిని మాని ఔషధాలు కొనసాగించండి. నొప్పులు తగ్గిపోతయ్. శుభం. ఏప్రిల్‌లో నెల్లూరు శిబిరంలో కలవండి.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసినవారు

J ఆదినారాయణ – ఉరవకొండ
J శ్రీ బాలరాజు – బాలానగర్
J అనిత – ఊరిపేరు లేదు
J శ్రీ రామకృష్ణ – ఏలూరు
J శ్రీ సలీం – నిజామాబాద్ జిల్లా
J శ్రీ యం. రామారావు – సికింద్రాబాద్
J శ్రీ దేవయ్య – సీతారాంపల్లి.

అందరికి ఆయుర్వేదం చిరునామ

ప్లాట్ నెం.143, ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు రోడ్డులో, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 9849017675, 040-42408568



15 గ్రా॥ ఉసిరిక రసంలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి రోజూ తాగుతుంటే నీరసం తగ్గిపోతుంది.

-పండిత ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద లేహ్యాలు - ఆరోగ్య గుహ్యాలు



ఏలాది లేహ్యాం

కావలసిన పదార్థాలు : చిన్నఏలకులు, ఆకుపత్రి, దాల్చినచెక్క, సన్నపిప్పళ్ళు, ఒక్కొక్కటి 20 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. అతిమధురం, గింజలు తీసిన ఎండుకర్జూరపు పండ్లు, గింజలు తీసిన ద్రాక్షపండ్లు, ఎండుకిస్‌మిస్ పండ్లు, ఇవి ఒక్కొక్కటి 40 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పైన తెలిపిన పదార్థాలను పొడి చేసుకొనవలసిన వాటిని మెత్తగాదంచి పొడిగా మార్చుకోవాలి. ఆ పొడులను మిగిలిన పండ్లను మొత్తము కలిపి రోటిలో వేసి అన్ని పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేవరకు దంచి ఆముద్దలో తగినంత పట్టుతేనె కలిపి మళ్ళీదంచి లేహ్యంలాగా చేసి ఒక గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

మోతాదు : రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10 గ్రా॥ మోతాదుగా తినాలి.

ఉపయోగాలు : దగ్గు, ఉబ్బసము, జ్వరము, ఎక్కిళ్ళు వాంతులు, మూర్ఛ, రక్తపైత్యము, అతిదాహము, నోటిలో రుచిలేకపోవడం, క్షయ రోగము, కడుపులోబల్లలుపెరగటం, కీళ్లవాతము, బొంగురుగొంతు మొదలైనసమస్యలున్నవారు దీనిని ఉపయోగించుకొని ఆయా సమస్యల నుండి విముక్తిపొందడమేకాక శరీరానికి మంచిబలము పుష్టి వీర్యవృద్ధి కూడా కలుగుతయ్.

ఆయుర్వేద పానకాలు ఆరోగ్య పూనకాలు



అనేకరోగములకు - అల్లంపానకం

కావలసిన పదార్థాలు : నీరుకలపకుండా తీసిన అల్లం నిజరసం 500 గ్రా॥, నాటు ఆవునెయ్యి 250 గ్రా॥, నాటు ఆవుపాలు 1000 గ్రా॥, కండచక్కెర పొడి 500 గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 40 గ్రా॥, పిప్పలి కట్టెపొడి 40 గ్రా॥, మిరియాల పొడి 40 గ్రా॥, సొంఠిపొడి 40 గ్రా॥, చిత్రమూలం పొడి 40 గ్రా॥; వాయువిడంగాలుపొడి 40 గ్రా॥, తుంగగడ్డల పొడి 40 గ్రా॥, నాగకేసరాలు పొడి 40 గ్రా॥, దాల్చిన చెక్క పొడి 40 గ్రా॥, చిన్న ఏలకులు పొడి 40 గ్రా॥, ఆకుపత్రి పొడి 40 గ్రా॥, గంధకచ్చూరాల పొడి 40 గ్రా॥, సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలలో పిప్పళ్ళు, పిప్పలికట్టె, మిరియాలు, సొంఠి, వాయువిడంగాలు, దాల్చిన చెక్క, ఏలకులు, వీటిని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. మిగిలన పదార్థాలను వేయించకుండా పొడిచేసుకోవాలి. మొత్తము పొడులను ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి వుంచుకోవాలి. ముందుగా అల్లంరసం ఆవుపాలు, ఆవు నెయ్యి, కండచక్కెరపొడి పాత్రలోవేసి మొత్తము కలిపి చిన్నమంటపైన మరగబెడుతూ దానిలో మిగిలిన చూర్ణాలను కూడా వేసి కలబెట్టాలి. క్రమంగా నీరంతా ఇగిరిపోయి లేతపాకం రాగానే దించి చల్లార్చి ఒక గాజు సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

మోతాదు : ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో పైన తయారైన అల్లంపాకాన్ని రెండుమూడు చెంచాల మోతాదుగా కలిపితే అది అతి రుచికరమైన కమ్మని పానకంగా మారుతుంది. ఈ పానకాన్ని రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : మొండి దగ్గులు ఉబ్బసాలు, ఆయాసం, అతివేడి రక్తపైత్యం, శరీరరముపై దురదలు, దద్దుర్లు, పైత్యము, పేగులలో పురుగులు, ఆకలితగ్గిపోవడం, మొదలైన సమస్యలు హరించిపోయి రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి కలిగి శరీరం బలంగా తయారవుతుంది.

ఎటునుంచి రక్తం పోతున్నా ధనియాల కషాయం తాగితే ఆగిపోతుంది.

పతంజలి మహర్షుల వారి యోగ సూత్రాలను ధిక్కరిస్తున్న యోగాచార్యులు - దిక్కు తెలియని సాధకులు

సంకలన కర్త : శ్రీ కీసరి నరసింహాచారి

bbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbbb



యోగమనగా కలయిక యని అర్థము. ప్రాపంచిక (ఇహము) దృష్టిలో, యోగమనగా మానవుడు తన అజ్ఞానయుక్త స్వార్థసంకుచిత పశుత్వజీవనమును వదలి, నిస్వార్థయుక్త, ఆదర్శ, శ్రేష్ఠమానవతా జీవనముతోకలియుట (జీవించుట) యని భావము. ఇక అధ్యాత్మిక (పరము) దృష్టిలో యోగమనగా, 'జీవాత్మ భగవత్ ధ్యానములో యుండి తన చిత్తాకాశమునందు పరమాత్మను దర్శించుట.

"యోగశ్చిత్తవృత్తి నిరోధః' (యో.ద.-స.పా-సూ.2)

'జీవుడు భగవత్ ధ్యానములో యున్నపుడు, తన చిత్తములో యెట్టి యితర ప్రాపంచిక మనోవృత్తులను మరియు సంకల్ప వికల్పాది ఆలోచనలు జేయకుండా, చిత్తమును నిర్మలముగా యున్నపుడే, ఆత్మ మరియు పరమాత్ముని యొక్క దర్శనము (అనగా Self & God Realisation) గలుగునని, మహర్షి పతంజలిగారి సందేశము!'

నేడు చాలామంది దృష్టిలో యోగాభ్యాసమంటే, అది కేవలం వయసు ముగిసిన పిమ్మట ముసలితనంలో ప్రవేశించినవారో, మరియు ఇల్లు, వాకిలి, భార్యా/భర్తపిల్లలను, అన్నీ వదులుకొని, సన్యాసము పుచ్చుకొని సమాజానికి దూరంగా అరణ్య ప్రాంతములలో నివసిస్తూ, ఏకాంత జీవనము గడిపేవారో యోగాభ్యాసము జేయవలయుననెడి అపోహయున్నది. కాని అది నిజముకాదు! మానవుడు సంఘజీవి. కనుక మానవులందరు కూడా సమాజమునందు ఉంటూనే, స్త్రీ పురుషులు, పిన్నా, పెద్దలు, వృద్ధులనే వయోభేదము లేకుండా, అందరూ వేదోక్త శ్రేష్ఠ మానవతా జీవనమును గడుపవలసినదిగా యోగిరాజ్ మహర్షి పతంజలి గారు తన అష్టాంగయోగము ద్వారా మనకు తెలియపరచి నారు. కనుక విశ్వజనులందరు కూడా ఈ త్రిలోక సృష్టికర్త మరియు జీవుల శుభాశుభ కర్మఫలము లొసంగునట్టి న్యాయకారి, దయాళువు, సర్వాంతర్యామియైన ఆ నిరాకార సచ్చిదానంద జ్ఞానప్రకాశ ప్రేమ స్వరూపమును, నిత్యసంధ్యలో (ఈశ్వరోపాసనలో), అనుదినము ధ్యానిస్తూనే, తమ బాధ్యతాయుక్త, కుటుంబకర్తవ్య కర్మలతోపాటు సర్వహిత సుకర్మలను, పంచ మహాయజ్ఞములను, షోడశ సంస్కారము లను, నిరంతరము జేయుచునే జీవితాంతమువరకు సంఘ నియమాలను ఉల్లంఘింపకుండా మరియు వ్యక్తిగత పవిత్ర, నిర్మల మానవతాజీవనముతో అష్టాంగయోగసాధన జేయవలెనని మనవి జేయుచున్నాను. ఈ విషయమై యజుర్వేదము యేమి చెప్పుచున్నదో చూడుడు!

కుర్వన్నేనేహ కర్మాణి జి జీవిషే చ్ఛతగ్ం సమా:
ఏవం త్వయి న్యానథేతో ఆస్తిన కర్మ లిప్యతే సరే.

(యం.అ.40-మం.2)

అనగా 'ఈ లోకమునందు జనులు పిరికితనముతో, నిరాశ, నిస్పృహలతో ఆత్మహత్యలకు పూనుకోకుండా, ధైర్యముతో యుండి, తమ కుటుంబ బాధ్యతాయుక్త కర్మలను, వేదవిహిత సర్వహిత కర్మలను స్వార్థములేకుండా, ఫలమునాశింపకుండ జేయుచు, శారీరక మానసిక, ఆత్మోన్నతికై అష్టాంగయోగ సాధన జేయుచునే, నూరు సంవత్సరముల వరకు జీవింపగోరవలెను. అట్లుజేయుటవల్ల కర్మలు జీవులను అంటు కొనవు. అనగా కర్మబంధనములుండవని భావము.

కనుక ప్రతిఒక్కరు కూడా ఒకవైపు తన వ్యక్తిగత కుటుంబానికి, సమాజానికి, దేశాభివృద్ధికి మరియు విశ్వశాంతికి తోడ్పడుతూనే, మరోవైపు ప్రకృతినుండి దృష్టినిమరల్చి, అంతర్ముఖుడై, ఆత్మ పరమాత్మలను దర్శించి శాశ్వితమైన బ్రహ్మానందమును మరియు ధర్మార్థకామమోక్షములను పొందుటకై పట్టుదలతో, నిరంతరకృషితో, అష్టాంగ యోగమును నిరంతరము అభ్యసిస్తూ, తమ జన్మములను సార్థకము జేసికొనవలెను.

పూజనీయులు, యోగీశ్వరులు, ఆధ్యాత్మిక శాస్త్రవేత్త మరియు జగద్గురువులైన మహర్షి పతంజలిగారు, విశ్వమానవులంతా సధా సుఖశాంతులతో, సమైక్యతా సమభావములతోయుండి, పూర్ణ ఆయురారోగ్యములతో, సనాతన వైదిక మానవతాజీవనముతో అనగా మానవత్వము మరియు సమానత్వమును పాటిస్తూ, శ్రేష్ఠమానవులుగా జీవించుటకొరకై, మనకు సుమారు ఐదువేల సంవత్సరముల క్రితమే అనగా మహాభారతకాలము ముగిసిన పిమ్మట, కులమతాలకు మరియు ప్రాంతీయ విభేదాలకు తావులేని అష్టాంగయోగమును, తన 'యోగ దర్శనము' ద్వారా విశ్వజనులకు తెలియపరచినారు (సశేషం).

ఎండాకాలంలో పండు చింతకాయలతో పానకం చేసి తాగుతుంటే వడదెబ్బ తగలదు.

విదేశీ వస్తు బహిష్కరణతో విషరోగాలను తరిమికొట్టండి మరో స్వాతంత్ర్య సమర శంఖరావాలను పూరించండి



ఎందుకు విదేశీ వస్తువులను బహిష్కరించాలి ?

సైన్స్ పేరుతో, టెక్నాలజీ పేరుతో, ఫ్యాషన్ల పేరుతో విదేశాల నుండి మన ఇండ్లలోకి ప్రవేశించిన అనేకరకాల విషపదార్థాలు మనజీవితాన్ని వికృతం చేసినయ్. ఫ్రిజ్‌లు, వాషింగ్‌మిషన్లు, డైనింగ్‌టేబుళ్ళు, గ్యాస్ స్టౌవ్‌లు, ఎయిర్ కండిషన్ మిషిన్‌లు మొదలైన అతి విలువైన అనవసర వస్తువులు, పేస్టులు, సబ్బులు, షాంపూలు, క్రీములు, పౌడర్లు, నెయిల్ పాలిష్‌లు, లిప్‌స్టిక్‌లు, బొట్టుబిళ్ళలు, హ్యాండ్‌వాష్ పౌడర్లు, లోషన్లు, పాత్రలుతోమే పౌడర్లు, మొదలైన అనవసర అతివిషాలు, కూల్ డ్రింకులు, చాక్‌లెట్లు, ఐస్‌క్రీములు, విదేశీ కంపెనీల గోధుమపిండ్లు, మైదా పౌడర్లు మొదలైన ఆహారపదార్థాలు, ధరించే బట్టలు, ఆ బట్టలు ఉతకడానికి వాడే డిటర్జెంట్ సబ్బులు, కాళ్ళకు వేసుకునే బూట్లు, మెడకు కట్టే టైలు మొదలైన వస్తువులు ఇలాంటి నిత్యజీవితానికి ఉపయోగపడే ప్రతివిషయంలోను విదేశీయవిషం వెల్లువలై పారుతుంది.

ఇన్నిరకాల విషాలు మన దేశంలోకి ఎలావచ్చినయ్? మానవాళి మనుగడకే ప్రమాదాన్ని కలిగించే ఈ విషాలను అడ్డుకోకుండా మన దేశపాలకులు ఎందుకూరుకున్నారు? ఇంతనగ్నంగా ఈవిషాలు భరతజాతిని భ్రష్టు పట్టిస్తుంటే మన సామాజిక, ఆర్థిక, ఆరోగ్య శాస్త్రవేత్తలు ఎక్కడ నిద్రపోతున్నారు? పాలకులు, శాస్త్రవేత్తలు, మేధావులు, ఎవరికీ ఈ దుర్మార్గం గురించి పట్టకపోతే మన ప్రజలంతా ఇలా నాశనం కావల్సిందేనా? అలా కావాల్సిన అవసరం లేదు. మన ఇండ్లనుండి మన ఊర్లనుండి ఈ విదేశీవస్తువులను బహిష్కరించి ఏ ఖర్చులేకుండా, ఏ కష్టం లేకుండా, ఏ అపకారం లేకుండా ఊరికే మనకు దొరికే మన ఊరి చెట్లతో, మొక్కలతో, మన నిత్యావసరాలకు కావాల్సిన ప్రతిపదార్థాన్ని మనమే తయారుచేసుకొని మనరక్షణకు మనమే నడుంకట్టాలి, కట్టగలం, కట్టి సాధించగలం.

మరో స్వాతంత్ర్య సమరం ఎందుకు ?

మన గతవిజ్ఞానం నాశనం కాకుండా కాపాడుకోవడానికి ఆ విజ్ఞాన సహాయంతో మన వర్తమానాన్ని, భవిష్యత్తును సరియైన మార్గంలో నడిపించడానికి అడ్డుకట్టగావున్న నేటి విదేశీ విషసంస్కృతిని దేశ పొలిమేరలు దాటేవరకు తరిమి తరిమి కొట్టాలంటే ఖచ్చితంగా మన దేశంలో మరో స్వాతంత్ర్యపోరాటం జరిగితీరాలి. ఊరికొకవీరుడు, ఒక వీరవనిత, మండలానికొమొనగాడు, మొనగత్తె, నియోజన వర్గానికి ఒక్క నీతివంతుడు, ఒక్కనీతివంతురాలు ముందుకు రావాలి. మనలను మారణహోమం చేస్తున్న విదేశీ విషాల గురించి ప్రతి ఒక్కరికి వివరిస్తూ వాటికన్నా మేలైన స్వదేశీవస్తువులను, పదార్థాలను, తయారుచేసి చూపిస్తూ ప్రజలను స్వదేశీమార్గంవైపు నడిపించాలి. ఊరూరా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞాన వేదికలను స్థాపించి స్వయంపోషక శక్తిని పెంచాలి. ఆవులతో సజీవ సేంద్రీయ వ్యవసాయాన్ని మొదలు పెట్టించి రైతును రాజుగా నిలబెట్టించాలి.

కులమత వర్ణ వర్గ ప్రాంత భేదాలు లేకుండా అన్ని వర్గాల ప్రజలను కలుపుకుని మరో స్వాతంత్ర్య సమరానికి సంసిద్ధులు కావాలి. అలాంటి దేశభక్తులకు స్వాగతం పలుకుతున్నాం.

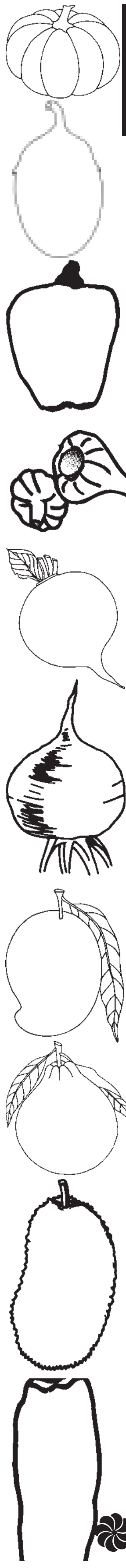
వివేకం, విచక్షణాజ్ఞానంకల పాఠక సోదరీ సోదరులారా! ఒకనాడు మనం బానిసలుగా వున్నప్పుడు విదేశీ వస్తువులను బహిష్కరించి నడిబజార్లలో తగులబెట్టి స్వాతంత్ర్య సమరాన్ని ప్రారంభించాం. కానీ, దురదుష్టవశాత్తు స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత మన భారతభూమి నిండా ఈ విదేశీ విషనాగులు నిండిపోయి విలయ తాండవం చేస్తున్నయ్. పూజ్య బాపూజీ ఈనాడు బ్రతికి వుంటే ఒకవేళ మళ్ళీ ఈ భూమిపైన పుడితే ఈ విషాలను చూసి సహించేవాడా? నొప్పి తెలియకుండా, తడిగుడ్డతో గొంతులుకోసే విధంగా సైన్స్ అనే అందమైన ముసుగులో రంగురంగుల హంగులతో, ఘుమఘుమా గుబాళించే సెంట్ల పరిమళాలతో ప్రజలను సమ్మోహనపరిచే విధంగా, వందలాది విదేశీ విషాలు ఈనాడు మన జీవితాల్లో ప్రవేశించినయ్. విద్యద్వారా, వైద్యంద్వారా, మతంద్వారా, సంస్కృతిద్వారా, వేషబాషలద్వారా, సౌందర్య సాధనాలద్వారా, ఇంకా ఎన్నెన్నో మోసపూరిత అవతారాలతో మన దేశంలోకి ప్రవేశించినయ్. ఈనాడు మనం ఎదుర్కొంటున్న అన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలకు ఈ విదేశీ విషపదార్థాలే కారణమని తెలుసుకొని ఆ విషాలను వెంటనే బహిష్కరిద్దాం. మనం స్వదేశీ వస్తువులను మనమే తయారుచేసుకొని మనలను మనం రక్షించుకుందాం. - పండిత ఏల్చూరి

రెండుపూటలా ధనియాల కషాయం తాగుతుంటే అతిదాహం అణిగిపోతుంది.

వంటింటి వైద్యశాల - వంటచేసే ఇల్లాలే వైద్యురాలు - 10

సర్వరోగాలను సంహరించే - శొంఠి ఇంట్లో వుండగా మందులకోసం ఎక్కడికో పోతారెందుకు ?





సొంఠి గురించి

సొంఠిని సంస్కృతంలో **మహాఓషధి** అని **విశ్వభేషజం** అని కూడా అంటారు. ఈ భూమిమీద వున్న అతి విలువైన అనేకరోగాలను ధ్వంసం చేయగల మహామహా మూలికలలో ఈ సొంఠి అనేది ఒకటి. దీనిలోని అపూర్వమైన గుణాలను ఋజువు చేసుకున్న మనమహర్షులు దీనిశక్తికి ఆశ్చర్యపోయి దీనికి మహాఓషధి అని, ప్రపంచంలోనే అతి గొప్ప ఓషధి అని అర్థమొచ్చేటట్లుగా విశ్వభేషజం అని నామకరణం చేశారు.

ప్రతి గృహిణి సొంఠి ఔషధగుణాలను తెలుసుకొని వుంటే తన కుటుంబ సభ్యులకు వచ్చే అనేకరకాల చిన్నచిన్న అనారోగ్య సమస్యలను తానే పరిష్కరించ గలుగుతుంది. ఈవ్యాసం చదివే ప్రతిపాఠకుడు తమఇండ్లలోని తమ గ్రామాలలోని స్త్రీలకు ఈ వ్యాసాన్ని చదివి వినిపించి వారు ఉపయోగించుకొనే విధంగా ప్రయత్నం చేయ వలసిందని సూచిస్తున్నాం.

అల్లమే - సొంఠి

అల్లం దుంపలను పై తోలును గీకివేసి సున్నపు తేటలో ముంచి ఎండబెడితే అది సొంఠిగా మారు తుంది.

సొంఠి గుణదోషాలు - ప్రభావాలు

ఆయుర్వేద శాస్త్రప్రకారంగా సొంఠి రుచి కారకమైంది. ఆమవాతాన్ని నాశనం చేస్తుంది. ఇది ఆహారాన్ని బాగా పచనం చేసే గుణము కలిగి ఉష్ణ వీర్యముతో విపాకములో మధురముగా మారుతుంది. కడుపు ఉబ్బరాన్ని, గ్యాస్‌ను తగ్గిస్తుంది. పురుషులకు వీర్యవృద్ధి చేస్తుంది. శ్వాసరోగాలను, ఉదరశూలలను దగ్గులను హృదయ రోగములను బోదకాలును, వాతరోగములను తగ్గిస్తుంది. ఈసొంఠి ముఖ్యంగా కఫరోగములను, వాతరోగములను నాశనం చేసేదిగా వుంటుంది. అధిక పైత్యాన్ని కూడా నశింపచేస్తుంది.

ఇంటింటి వైద్య వనస్పతి - సొంఠి

సొంఠి గుణాలు వర్ణించడానికి వీలులేనివి. దీనిలో అనేక వందల వేల సుగుణములు నిండి వున్నయ్. దీనిని లోనికి వాడిన తరువాత ఇది శరీరమంతా వ్యాపించి ప్రతి అవయవాన్ని మృదువుగా లోప రహితముగా చేయడానికి తోడ్పడుతుంది. మానవునిలో జీవనశక్తిని అంటే వ్యాధినిరోధకశక్తిని వృద్ధిచేస్తుంది. మూత్రపిండ రోగాలను తగ్గిస్తుంది. ఆయుర్వేద వైద్యంలో తయారయ్యే అనేక వేలరకాల ఔషధాలలో సొంఠిని తప్పకుండా వాడతారు. ఆయుర్వేదంలో సుప్రసిద్ధమైన త్రికటుకాలలో సొంఠి ఒకటి.

గుండెనొప్పికి - గురియైన మార్గము

ఉదరములో గ్యాస్ ఎక్కువైనప్పుడు గుండెలోనొప్పి వస్తుంది. అలాంటి పరిస్థితిలో పావుచెంచా సొంఠిపొడిని ఒకచెంచా తేనెతోకలిపి సేవిస్తూవుంటే గ్యాస్‌తొలగిపోయి గుండెనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

విషమ జ్వరాలను - విరిచే యోగము

దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి ఒక గ్రాము మోతాదుగా ఒక కప్పు వేడిగా వున్న మేకపాలలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే గర్భవతులకుగానీ, మిగిలిన వారికి వచ్చిన విషమజ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

అరతలనొప్పికి - అద్భుత యోగం

సొంఠిని నీటితో కలిపి బాగా మెత్తగా నూరి నుదిటిపైన పట్టు వేస్తే అరతలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

తలనొప్పిని - తక్కువ చేసేయోగం

దోరగా వేయించిన సొంఠి ఒక చిటికెడు తీసుకొని ఒకచెంచా మేకపాలలో కలిపి బట్టలో వడపోసి రెండుముక్కులలో రెండు రెండు చుక్కలు వేస్తే తలనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

మేకపాలకు బదులు బెల్లపు పానకాన్ని కూడా ఉపయోగించవచ్చు.

5 చుక్కలు శుద్ధ వేపనూనె తమలపాకులో పెట్టి తింటుంటే 3 వారాల్లో ఉబ్బసం హరించిపోతుంది.

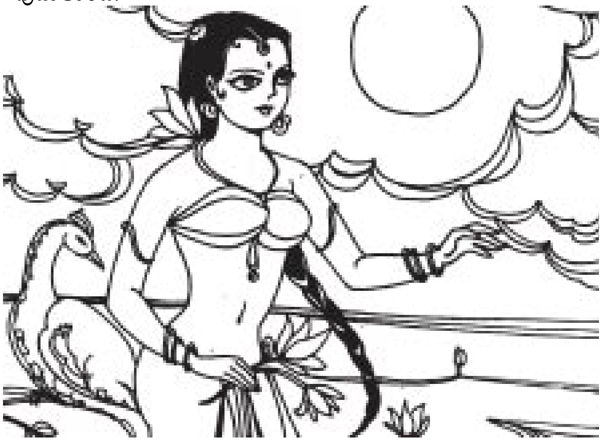
ఆమవాతమునకు

ఆమవాత రోగులబాధలు వర్ణనాతీతం. శరీరములోని జాయింట్లలో వాపు వచ్చి విపరీతమైన బాధ కలుగుతూ వుంటుంది. అలాంటి వారు దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి అరచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు చెరుకురసంలో కలిపి సేవిస్తూవుంటే ఆమవాత బాధలు అతిత్వరగా తగ్గుతయ్.

I అదేవిధంగా సొంఠి పొడిని తిప్పతీగ చెట్టు సమూలరసం పావుకప్పులో కలిపి సేవిస్తూవుంటే దీర్ఘకాలిక ఆమవాతరోగము తగ్గుతుంది.

మందగించిన ఉదరాగ్నిని - మండించే యోగం

దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 50 గ్రా॥, పాత బెల్లం 100 గ్రా॥, కలిపి మెత్తగాదంచి నిలువవుంచుకొని రోజూరెండుపూటలా 5 గ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే మందాగ్ని హరించిపోయి మంచిఆకలి పుడుతుంది.



ఎక్కిళ్ళకు - ఎదురులేనియోగం

సొంఠిపొడి పావుచెంచా కరక్కాయపొడి పావుచెంచా ఈ రెండింటిని ఒకకప్పు వేడినీటిలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.



పాండురోగమునకు

సొంఠిని సానరాయి మీద నీటితో అరగదీసిన గంధము 10 గ్రా॥, తీసుకొని దానిని 50 గ్రా॥ ఆవునెయ్యిలో వేసి నెయ్యిని కరగబెట్టి దించి ఆ నేతిని రోజూ ఆహారంలో వాడుతూవుంటే రక్తక్షీణత కలిగించే పాండురోగము తగ్గిపోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది.

పక్షవాతమునకు

దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 3 గ్రాములు, సైంధవలవణం పొడి ఒక గ్రాముకలిపి రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా గోరువెచ్చని నీటిలో గానీ, తేనెతో కలిపి గానీ ఆహారం తరువాత సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా పక్షవాతం తగ్గుతుంది.

మూత్రం కష్టముగా వస్తూంటే ?

సొంఠి పొడి 3 గ్రా॥, సైంధవ లవణము 2 గ్రా॥, తీసుకొని పల్లేరు కాయలతో కాచిన ఒకకప్పు కషాయంలో కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రంధారాళంగా వస్తుంది.

నడుము నొప్పికి

రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు 3 గ్రా॥ సొంఠిని ఒకచెంచా వంటాముదములో కలిపి తాగుతూవుంటే నడుమునొప్పి పక్కటెముకల నొప్పి ఉదరశూల తగ్గిపోతయ్.

బోదకాలుకు

ఏడుసార్లు వడపోసిన నాటు ఆవుమూత్రం అరకప్పు తీసుకొని దానిలో దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 3 గ్రా॥ కలిపి ఉదయం పరగడుపున రోజూ సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా బోదకాలు తగ్గుతుంది.



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

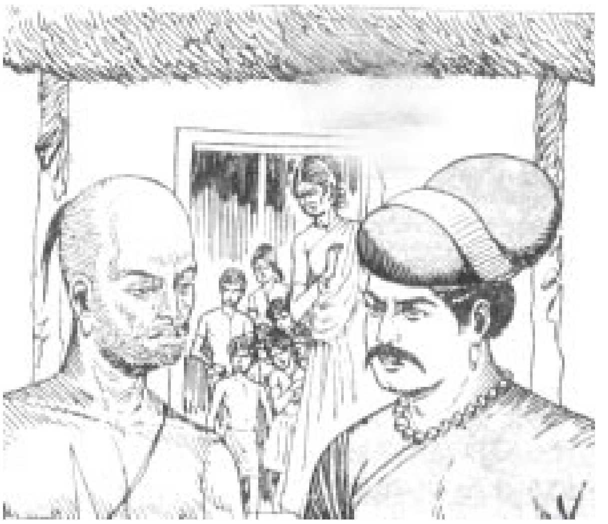
- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

రావిచెట్టు బెరడు పొడిని వ్రణాలపైన చల్లుతుంటే ఆ వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

ఒక జాతి బలోపేతమై తన సంస్కృతిని తన సార్వభౌమాధికారాన్ని ఎల్లవేలలా కాపాడుకుంటూ వుండాలంటే ఆ జాతిని సృష్టించే తల్లిదండ్రులైన స్త్రీ పురుషులు సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా శక్తివంతులుగా వుండి తీరాలి. పరిపూర్ణమైన పురుషత్వము గల పురుషులు సంపూర్ణమైన స్త్రీత్వము గల స్త్రీలు మాత్రమే ఉత్తమ జాతి నిర్మాణానికి కారకులు కాగలగుతారు. నిజంగా ఒకప్పుడు భారతీయ స్త్రీ పురుషులు అంత ఉన్నత స్థాయిలో వుండేవారు కాబట్టే వాళ్ల కడుపున ఎందరెందరో మహావీరులు, శూరులు, మహర్షులు శాస్త్రవేత్తలు లక్షలాది మంది ఈ భూమిపైన పుట్టారు. 50 సంవత్సరాల ముందు వరకు కూడా మన దేశ స్త్రీ పురుషుల్లో ఈ శక్తి సడలిపోలేదని చెప్పవచ్చు. ఎందుకంటే వారి కడుపున పుట్టిన ఒక బాలగంగాధరతిలక్, ఒక మహాత్మాగాంధి, ఒక సుబాష్ చంద్రబోస్, ఒక సీతారామారాజు, ఒక భగత్‌సింగ్, ఒక ఆజాద్ చంద్రశేఖర్ ఇలాంటి ఉత్తమోత్తములు ఎందరెందరో తమ తల్లి భారతమ్మ దాస్యశృంఖలాలు తెంచడంకోసం తమ జీవితాలను ఫణంగా పెట్టటం మనకు తెలిసిందే. అంత ఉన్నతోత్తమమైన జాతి ఈ 60 సంవత్సరాలలో విదేశీ వికృత విషాలు నింపుకొని చచ్చుజాతిగా, పుచ్చుజాతిగా జవసత్వాలు ఉడికిపోయిన జీవశ్చవంగా మారిపోయింది. ఇలాంటి దేశభక్తిలేని మాతృభక్తిలేని పితృభక్తిలేని మానవత్వములేని మృగాలకన్నా హీనమైన దుష్టజాతి, దుష్టులను తప్ప మంచివాళ్ళను సృష్టించలేదు. ఎటుచూసినా రోగిష్టులతో స్వార్థపరులతో అరాచకవాదులతో, అసమర్థులతో దేశమాత విలవిలలాడి పోతుంది. అందుకే దేశ ప్రేమికులైన ఉత్తమ పాఠకులంతా జాతి పునరుజ్జీవనానికి నడుంకట్టాలి. ఈ వ్యాసాన్ని కూలంకషంగా చదివి అర్థం చేసుకుంటూ ఆ విజ్ఞానాన్ని మనిషి మనిషికి అందిస్తూ ఉక్కునరాలు ఇనుప కండరాలుగల నవభారత యువతరాన్ని సృజించాలి. దేశమాతసేవను మించిన దైవపూజ మరేది లేదనే నిజం మీరు ఎల్లప్పుడు గుర్తుపెట్టుకోండి. మీ బాధ్యతను ఆనందంగా నిర్వర్తించడానికి నిండు హృదయంతో ముందుకు రావల్సిందిగా మీకు ఆహ్వానం పలుకుతున్నాము.

మానసిక శారీరక రోగాలు లేని స్త్రీ పురుషులే మంచి సంతానాన్ని సృష్టించగలుగుతారు

-పండిత ఏల్చూరి



తల్లిదండ్రులు రోగులైతే బిడ్డలుకూడా రోగులవుతారు

మంచి సంతానాన్ని కని తమకుటుంబాన్ని తమజాతిని దేశాన్ని కాపాడుకోవాలనుకొనే స్త్రీపురుషులు ఏవిధమైన మానసిక శారీరక రోగాలు కలిగినవారుగా వుండకూడదు. సహజంగా స్త్రీపురుషుల్లో 1)శోకము 2)దు:ఖము 3)భయము 4)క్రోధము 5)అసూయ 6)ద్వేషము మొదలైన మానసిక వికారాలు వుంటయ్. అదేవిధంగా వారిలో 1) కుష్ఠము 2) క్షయ 3) ఉబ్బసము 4) సుఖరోగాలు మొదలైన శారీరక వ్యాధులు వుంటయ్. ఈ మానసిక శారీరక వ్యాధులన్నీ వారివారి బిడ్డలకు సాంక్రమిక వ్యాధులుగా ఏర్పడి బిడ్డలుకూడా రోగిష్టులవుతారు. పైరోగాలుగల తల్లిదండ్రులకు పుట్టిన బిడ్డలు అల్పాయుష్కులుగా అకాల దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగ్రస్తులుగా అసమర్థులుగా వుంటారు. ఇలాంటి బిడ్డలు పెరిగి పెద్దవారై వారు మళ్లీ వివాహం చేసుకుంటే వారికి పుట్టే సంతానం అత్యంత బలహీనులుగా సదా రోగపీడితులుగా వుంటారని వేరుగా చెప్పనవసరం లేదు.

ఈనాడు మనసమాజం నిండా అనేక కుటుంబాలలో పుట్టుకతోనే వ్యాధిగ్రస్తులుగా పుట్టే అనేకమంది బిడ్డలను మనం చూస్తూనే వున్నాం. 1) పుట్టుగ్రుడ్డివారుగా పుట్టేపిల్లలు 2) మూగవారుగా, చెవిటి వారుగా పుట్టేపిల్లలు 3) వికలాంగులుగా పుట్టేపిల్లలు 4) పరిసరాలను ఏమాత్రం గుర్తించలేని పూర్తి బుద్ధిమాంద్యముతోపుట్టేబిడ్డలు 5) మధుమేహముతో, పుట్టేబిడ్డలు 6)ఉబ్బసరోగముతోపుట్టేబిడ్డలు 7)చర్మరోగముతోపుట్టే బిడ్డలు, ఇలాంటి అనేక రకరకాల వికృత సాంక్రమిక రోగాలతో పుట్టి జీవితకాలమంతా అవిటివాళ్లుగా బ్రతుకుతూ వారి కుటుంబాలకు దేశానికి భారమౌతున్నారు. ఇలాంటి బిడ్డలనుకనటం, అది తల్లిదండ్రుల నేరమే అవుతుంది. కాబట్టి గతసంచికలో తెలిపిన ఆరోగ్యవంతులైన స్త్రీ పురుష లక్షణాలను అందరూ చదివి తమ మనసులను శరీరాలను శుద్ధి చేసుకున్న తరువాతే సంతానంకోసం ప్రయత్నం చేయాలి.

పురుషుల వీర్యం ఎలా వుంటే సత్ సంతానం కలుగుతుంది?

సర్వాంగ సౌందర్య శోభితమైన మానవశరీరం స్త్రీ పురుషుల పరి శుద్ధ శుక్రశోణితమువలన ఏర్పడుతూ వుంటుంది. దేహము ఏర్పడటానికి ఉపాదాన కారణాలైన స్త్రీ పురుషుల శుక్రశోణితాల

బలాన్ని అనుసరించి, పుట్టేబిడ్డల దేహబలం అధారపడి వుంటుంది. కాబట్టి, పరిశుద్ధమైన స్త్రీ పురుషుల శుక్రశోణితాలు ఎలా వుండాలో తెలుసుకుందాం.

సుశ్రుత మహర్షి చెప్పిన స్త్రీ పురుషుల శుద్ధ వీర్య - ఆర్తవ లక్షణములు

శుద్ధ వీర్య లక్షణము : ఆరోగ్యవంతుడైన పురుషుని వీర్యము స్ఫటికమువలె తెల్లనికాంతితో చిక్కని ద్రవరూపముగా, మధురంగా, తేనె వంటి వాసనతో పరిశుద్ధముగా వుంటుంది. తరచుగా కొందరి పురుషుల వీర్యము నూనెవలెకూడా వుంటుంది. అలాంటి వీర్యము వలనకూడా సత్‌సంతానం కలుగుతుంది.

శుద్ధ ఆర్తవ లక్షణము : కుందేటి రక్తమువలె లేక లక్కరంగువలె ఎర్రగా వుండి ఆ రక్తముతో తడిచిన వస్త్రమును ఉతికినప్పుడు ఆ వస్త్రము తిరిగి స్వచ్ఛముగా ఉంటే అలాంటి స్త్రీల ఆర్తవము పరిశుద్ధమైనదిగా తెలుసుకోవాలి.

చెడిన వీర్య, ఆర్తవ లక్షణములు : వాతముచేత, పిత్తముచేత, శ్లేష్మముచేత దూషింపబడిన, శవమువంటి దుర్గంధము కలిగిన లేక చీము వంటి వాసనగలిగిన లేక మలమూత్రములవంటి దుర్వాసనగల స్త్రీ పురుషుల శుక్రము ఆర్తవము సంతానోత్పత్తికి పనికిరావు.

పురుషుల్లో వీర్యం ఎలా ఉత్పత్తి అవుతుందో చూడండి

మనం భుజించిన భక్ష్య, భోజ్య, లేహ్య, చోష్యములనే నాలుగు రకాల ఆహారపదార్థాలు ఉదరములోని జఠరాగ్ని సంయోగముతో పక్వమై *1)* రసము అనే మొదటిధాతువుగా మారతయ్. ఈరసమునుండి 2) రక్తము, ఆరక్తమునుండి 3)మాంసము, ఆమాంసమునుండి 4) మేదస్సు, ఆ మేదస్సునుండి 5) అస్థి (ఎముక), ఆఅస్థినుండి 6) మజ్జ (మూలుగు), ఆ మజ్జ నుండి 7) శుక్రము అనే ఏడుధాతువులుగా వరుసగా ఏర్పడుతూ వుంటయ్.

ఈవిధంగా ఆహారం ఏడుధాతువులుగా మారుతుంది అనే నిజం ఈనాటి ఆధునిక వైద్యశాస్త్రవేత్తలకు అర్థంకాకపోవడం వల్ల వాళ్ళు ఈ పరిణామక్రమాన్ని కొట్టిపారేస్తూ వీర్యమనేది శరీరములో ఉత్పన్నమయ్యే మూత్రంలాంటి వ్యర్థపదార్థమని అది ఎంత వృధా అయినా శరీరానికి నష్టమేమి కలుగదని ప్రచారంచేస్తూ యువకులను హస్తప్రయోగ దురలవాటువైపుకు ప్రోత్సహిస్తూ భావిభారతజాతిని నపుంసకులుగా, అసమర్థులుగా, దద్దమ్మలుగా, చవటలుగా తయారుచేస్తున్నారు.

అందుకే మాపాఠకులకు ఈధాతువుల ఉత్పత్తిక్రమము పూర్తిగా అర్థమయ్యేటట్లు వివరంగా చెప్పాలని సంకల్పించాము. దీన్ని ప్రతి పాఠకుడు శ్రద్ధగా చదివి అర్థం చేసుకొని యువతరానికి బోధించవలసింది గాను, హస్తప్రయోగ దురలవాటునుండి మాన్పించవలసిందిగాను సూచిస్తున్నాము.

వీర్యం ఎంత విలువైందో దాన్ని వృధా చేయవచ్చో లేదో తెలుసుకోండి.

మనం భుజించిన ఆహారపదార్థమంతా జఠరాగ్నితో కలిసి పక్వం చెందిన తరువాత *1)* సూక్ష్మాంశము *2)* స్థూలాంశము *3)* మలాంశము అనే మూడురూపాలుగా మారుతుంది. ఇలా మారినప్పుడు ఆహారముయొక్క సూక్ష్మాంశము రసము అనే ధాతువుగాను, స్థూలాంశము ఆమము అనే మురిగిన పదార్థము గాను, మలాంశము మలమూత్రములుగాను రూపాంతరం చెందుతుంది. ఇదేవిధంగా వరుసగా మిగిలిన ధాతువులుగా కూడా నిర్మాణమయ్యే పద్ధతిని ఈ క్రింది పట్టిక ద్వారా మీరు సులువుగా తెలుసుకోవచ్చు.

పట్టిక చదివారా! వీర్యం ఎంత విలువైందో !

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన శరీరమనే కర్మాగారంలో మనం నలభైకేజీల ఆహారంభుజిస్తే అది పైనతెలిపినవిధంగా రూపాంతరం చెందుతూ చివరకు ఓజస్సు అనబడే సూక్ష్మాంశంగానూ, ఏడవధాతువైన నాలుగుచుక్కల వీర్యంగానూ దాదాపు 30 నుండి 40 రోజులలో తయారవుతుంది. అంటే ఒక్కసారి వీర్యాన్ని వృధాచేస్తే ఎంతశక్తి వృధాఅవుతుందో తెలుసుకోవాలి.

ఆహారము

- సూక్ష్మాంశం రసం
  - రక్తం
    - మాంసం
      - మేదస్సు
        - అస్థి
          - మజ్జ
            - శుక్రం
              - ఓజస్సు
              - శుక్రం
              - మలం లేదు
            - మజ్జ
            - శ్రోతస్సులజిడ్డు
          - అస్థి
          - నఖకేశములు
        - మేదస్సు
        - చమట
      - మాంసం
      - శ్రోతోమలం
    - రక్తం
    - పిత్తం
  - రసం
  - కఫం
- స్థూలంశం ఆమము
- మలాంశం మలమూత్రాలు



గత సంచికలో చెప్పిన విధంగా సంభోగ నియమాలను ఆచరిస్తూ వీర్యాన్ని కాపాడుకోవాలని, వీర్యరక్షణే ఆయువురక్షణ అని, వీర్యవృధాయే ఆయువును వృధాచేసుకోవడం అని ప్రాచీన ఆయుర్వేదమహర్షులు వీర్యాఔన్నత్యాన్ని ఎలుగెత్తి చాటారు. కాబట్టి, యువకులు, పురుషులు ఈసత్యాన్ని తెలుసుకొని పైపై భ్రమలకు, వ్యామోహాలకు లోనుకాకుండా తమ వీర్యశక్తిని కాపాడుకుంటూ డెబ్బది సంవత్సరముల వరకు యవ్వనవంతులుగానూ, నూరేండ్లవరకు సంపూర్ణ ఆయుష్మంతులుగానూ వర్ధిల్లాలని ఆశిస్తున్నాము. (సశేషం)

మునగవేరురసం 4 చుక్కలు రోజూ ముక్కుల్లో వేస్తూంటే మూర్ఛవ్యాధి హరించిపోతుంది.

హరితవిప్లవంతో హరించుకుపోయిన దేశీయ వ్యవసాయం-2

క్రిమి సంహారక ఎరువుల వాడకంతో ఆహార పదార్థాలలో ప్రొటీన్లు తగ్గినయ్

రైతులు నైట్రేట్ కలిసిన ఎరువులు పొలంలో వేసినప్పుడు పంటగింజల్లో, ఆకుల్లో, పండ్లలో పిండి పదార్థాల శాతం పెరుగుతుంది. దీనితో పండ్లు, కూరలు, ధాన్యంలో ప్రొటీన్ల తయారీ రాశి తగ్గుతుంది. అంతే పిండిపదార్థం వృద్ధి ప్రొటీన్లను తగ్గిస్తుంది.

ఇది రసాయనిక ఎరువులు వేసిన పొలాల్లో గోధుమలు, సజ్జలు, జొన్నలు, మొక్క జొన్న ధాన్యం మొదలైన పంటలను పెంచుతయ్. దిగుబడి ఎక్కువ ఉంటుంది. కాని పంట తగ్గి ధాన్యం యొక్క ప్రొటీన్ల శాతం 20 నుండి 25 శాతం తగ్గుతుంది. పిండిపదార్థం శాతం పెరుగుతుంది. ఆమ్లాలు 20 రకాలుంటాయి. ధాన్యం కూరలు పండ్లలో ఆమ్లాల శాతాన్ని ప్రకృతి సిద్ధం చేస్తుంది. దీని శాతం వల్లనే ఆహారం పుష్టివంతం అవుతుంది. కానీ నైట్రేట్ గల ఎరువు ఈ సమత్వాన్ని నష్టపరుస్తుంది. దీనితో అందరు మనుషుల్లో చెడు శాతం పెరుగుతోంది. ఆహారంతో కొంత పండ్లు, కూరలు తినే ధనవంతుల కుటుంబాల్లో కూడా హైబ్లడ్‌ప్రషరు, మధుమేహం, హృదయ వికారాలు, క్షయ, కీళ్ళనొప్పులు మొదలైన వ్యాధులు ఎక్కువ శాతం గానే వస్తున్నయ్.

ఐ.సి.ఎం.ఆర్ సంస్థ ఆవుపాలు, గేదెపాలు 50 రకాలను ప్రయోగశాలలో పరీక్షించింది. పాలలో, డి.డి.టి., హెచ్.సి.ఐ. ప్రమాదకర విష క్రిమినాశకములు లీటరు పాలకు 4 నుండి 8 మిల్లీ గ్రాములు నిండుగా కనిపించాయి. ఈ విష పరిణామం మూత్రపిండాలు, గుండె, శ్వాసకోశం, ఊపిరితిత్తులు మెదడు మీద దారుణమైన రోగాలను తెస్తుంది.

రసాయనిక సేద్యం ధాన్యం పండ్లు కూరలు పాలు తల్లిపాలతో సహా విషమై పోతున్నయ్. ఢిల్లీ రసాయనిక ప్రయోగశాలలో మనిషి పాలు 250 రకాలు నమూనా కలుపుతూ పరీక్షించారు. వానిలో డి.హెచ్.సి., డి.డి.టి వంటి విష క్రిమినాశకాలు శాతం ప్రమాదస్థాయిని మించినట్లు చూపించాయి. మనం మన పిల్లలకు రోజూ కాస్త కాస్త విషాన్ని పాలతో కలిపి త్రాగిస్తూ వారిని మృత్యులోయలోకి నెట్టుతున్నాము.

భారతదేశంలో ఏ గ్రామానికి వెళ్ళి చూసినా రోజురోజుకి ఆవుల సంఖ్య తగ్గటం కనిపిస్తోంది. ట్రాక్టర్లు, ట్రక్కులు జీపుల సంఖ్య పెరగటం కనిపిస్తోంది. పొలాల్లో ఎద్దుల నుపయోగించటం కూడా



అరుదు. ఈ స్థితికి ముఖ్యకారణాలు మూడు.

1) పొలంలో వేసేందుకు గోమయం, గోమూత్రం వంటి పోషకాలు లేవు.

2) పెట్రోల్, డీజిల్ వాడకం పెరిగింది.

3) ఆవులనూ ఎద్దులనూ వధించటం పెరిగింది.

పెట్రోల్ డీజల్ ఎక్కువగా విదేశాల నుండి తెప్పించాలి. పెట్రోల్ డీజిల్ ముఖ్యంగా అరబ్బు దేశాల నుండి కొనడం జరుగుతోంది. మన డబ్బులు ఆ దేశాల్లో చెల్లవు. వారికి అవసరమైన వస్తువులు వారికివ్వవలసి వస్తోంది. అరబ్బు దేశాలకు మాంసం కావాలి. అందుకు ముంబాయి విమానాశ్రయంనుండి ప్రతి ఉదయం, సాయంత్రం మాంసంతో నిండిన విమానాలు అరబ్బు దేశాలకు వెడుతున్నాయి. దీన్ని బట్టి మనం విదేశాల నుండి ఎంత పెట్రోలు డీజిల్ తీసుకుంటామో అంత మాంసం కోసం గోవులను వధించాలి.

వినోబా గారి ప్రేరణతో 19 సంవత్సరాల క్రితం బొంబాయి దేవనార్ కబేళీ ముందు సత్యాగ్రహం జరిగింది. ప్రభుత్వం గోవధ నిషేద చట్టం చెయ్యాలని వారి నినాదం. కె. అచ్యుత భాయీ దేశపాండే నాయకత్వంలో ఈ సత్యాగ్రహం నేటికీ జరుగుతూనే ఉంది. 19 సంవత్సరాలుగా రోజూ ఈ సత్యాగ్రహం జరగటం చరిత్రలో శాశ్వతంగా నిలిచిపోతుంది.

బంతాకు రసం చెవిలో వేస్తుంటే చెవిపోటు చెవిలో చీము పుండ్లు హరించిపోతయ్.



ఆవు పేడ నుండి సబ్బు, ఎండను గుర్తించే యంత్రం తయారు చేశారు

హరిత విప్లవం పొలానికి ముఖ్యమైన పదార్థాలను తొలగించటం, నశింపచెయ్యటం జరిగింది. పేడను చెత్తను తిని పొలానికి క్షేమం కలిగించే ఎరువు వానపాములు పొలం నుండి దూరమవటం జరిగింది. పొలానికి ముఖ్యమైన వరప్రసాదం ఆవు. అమృతం వంటి పాలిస్తుంది. పేడ మూత్రం ఇస్తుంది. ఎద్దులనిస్తుంది. ఇన్ని లాభాలు ఆవువల్ల కలుగుతున్నయ్. ఆవుకడుపులో 7 కార్ఖానాలున్నయ్ అంటారు. ఈ పుస్తకంలో 8వ భాగం చదవండి. ఇపుడు ఆవు కొమ్ములతో ఎరువు తయారు చెయ్యటం కనిపెట్టారు. పుసద్ సండెప్ కాకా ఆవు పేడ నుండి సబ్బు, ఎండను గుర్తించే యంత్రం తయారు చేశారు. శాస్త్రీయంగా ఇతర లాభాలు కూడా వున్నయ్. అటువంటి ఆవుని కూడా పొలానికి దూరం చేసుకున్నాము. తేనెటీగలు పుష్పరాగం స్వీకరిస్తూ పంటకు లాభం కలిగిస్తయ్. సీతాకోక చిలుక చూడటానికి సాధారణ కీటకమే. అయినా రంగురంగుల రెక్కలతో పిల్లలను మురిపిస్తుంది అనుకుంటాము. ఇది పుప్పొడి పీల్చుకుని పంటకు మేలు చేస్తుంది. క్రిమినాశకాలు వీటిని కూడా పొలానికి దూరం చేస్తున్నయ్. ఈ దురవస్థకు భూములు గురి అవుతున్నయ్. పాములు ఎలుకలు మొదలైన ఎన్నో ప్రాణులు పొలానికి లాభదాయకాలు. సత్సంప్రదాయాన్ని హరిత విప్లవం ధ్వంసం చేసింది. వీటన్నింటినీ మళ్ళీ పొలానికి రప్పించటమే సజీవ వ్యవసాయం.

కల్చర్ బిగిన్స్ అగ్రికల్చర్ (మానవ వికాస పరిణామం వ్యవసాయం తోనే ఆరంభమైంది అని నానుడి) గుంపుల్లో తిరిగే మనిషి వ్యవసాయం నేర్చుకున్నాక నీటి చేరువలో నివసించటం ప్రారంభించాడు. అప్పటి నుండి సంస్కృతి ఆరంభం అయింది. సంస్కృతికి అదే మొదటి అడుగు. అప్పటి నుండి ఈ విధానం సాగుతున్నది. అప్పుడు పశువులకు మానవజీవితంలో తగినంత స్థానం ఉన్నట్లు నిరూపణ అయింది. ఆవు పాలిస్తుంది. ఎద్దు పొలం దున్నుతుంది. గుర్రం ఒంటె ప్రయాణాలకు ఉపకరిస్తయ్. కుక్క ఇంటికి కాపాలాకాస్తుంది. ఇలా పశువుల వినియోగాలెన్నయినా ఉన్నయ్. అన్నింటిలో ఆవు అత్యంత ముఖ్యమైనది. అందుకే పశువుల ప్రతినిధిగా ఆవుని మనిషి కుటుంబంతో జోడించటం జరిగింది. మానవ సంస్కృతీ వికాసంలో ఇది రెండవ అడుగు అయింది.

ఈ గమనం సాగుతున్నది. మనిషిని వనస్పతి ఆకర్షించింది. ఎన్నో వనరులు మానవ జీవనానికి ముఖ్యమైనవిగా నిరూపించబడినయ్. చెట్ల ప్రతినిధిని కూడా మానవ కుటుంబంలో చేర్చటం జరిగింది. తులసిని ఉపయోగించటం వల్ల లాభాన్ని గ్రహించి ఇంటిలో సగౌరవస్థానం కల్పించటం జరిగింది. మానవ సంస్కృతిలో ఇది మూడవ అడుగు. ఈ విధమైన మానవసమృద్ధ మానవ సంస్కృతీ ప్రవాహం నిరంతరంగా సాగుతున్నది. (మిగతా వచ్చే సంచికలో)



ఆయుర్వేద అభిమాని డా॥ పాలది రంగయ్య గారి అనుభవాలు

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

ఆయుర్వేదములో అమృతమున్నదని అలనాడు ఆ దేవ వైద్యులైన అశ్వినీ కుమారులు దేవతలకే చికిత్స గావించారు. నేటి మన మానవ జాతిలో ప్రజలకు పట్టిన విదేశీ చికిత్సావిధానము ప్రబలమై విలసిల్లి నందుకు మన దేశీయ ఆయుర్వేద చికిత్సా విధానము రాను రాను అడుగంటుచున్నది.

కొండల సెలయేర్లలోని జలము శుద్ధము వాని అంచున మొలచిన లతలు, మొక్కలు పరిశుద్ధము. అడవులలోని మహావృక్షములు సహితము మంచి వాతావరణమును కల్గించును. మన ఇండ్ల చుట్టు వున్న పెరటి వేల్పులు కూరగాయల మొక్కలు, రకరకాల పువ్వులు, కృష్ణ లక్ష్మీ తులసమ్మలు మనకు అడగకనే ఆరోగ్యాన్ని ప్రసాదిస్తయ్. ఇక అడిగి తీసుకొన్న అమృతాన్నే వర్షిస్తాయి.

భారతమాత కన్న బిడ్డలమైన మనకు మన జాతి పట్ల, నీతి వెనకదాగి వున్న అంశములే ఆయుర్వేద మూలికలు.

వాతరోగములు 80 కలవు, పిత్త రోగములు 40 గలవు, కఫ రోగములు 20 గలవు. వీని చికిత్సలను సులభముగా నాడీ విధానాన్ని అనుసరించి చూచి చేసిన సులభమగును.

"శ్లో॥ కరాంగుష్టమలేయా ధమనీజీవసాక్షిణీ "

చేతి యొక్క అంగుష్టము వేల క్రింద భాగమున వరుసగా ధమనిలో వాతపిత్తకఫ నాడీ వానిగతులలో సంచరించును మీరు కూడా కుడి చేయి మొగవారికి, ఆడ వారికి ఎడమ చేయిపట్టి చూడవలెను.

నా అనుభవములో 80 రకాల వాత రోగములకు రెండు రకాల మందులు చేసి ఇవ్వగా వందలాది వ్యాధిగ్రస్తులు వారి వారి రోగములను కుదుర్చుకొన్నారు. మీరు కూడా చేసుకొని వాడి తరించగలరు.

వెల్లుల్లితో వైద్యము

1) వెల్లుల్లి పాయలు పొట్టు తీసిన 1 కేజీ. పేస్టులా రుబ్బాలి. 2. త్రిఫలాల చూర్ణము అనగా కరక్కాయలు, తానికాయలు, ఉసిరి కాయలు గింజలు తీసివేసి బెరడులు సమంగా తూచి చేసిన చూర్ణం 250 గ్రా॥ 3) త్రికటుకములు అనగా సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమంగా చూర్ణించినది 120 గ్రా॥. 4) జిలకర దోరగా వేయించి పొడరు చేసినది 250 గ్రా॥, హింగువ పొడరు 100 గ్రా॥, సైంధవ లవణము 150 గ్రా॥ చూర్ణం చేసి అన్ని కలిపి ఒక జాడీలో పెట్టి శెనగ గింజంత మందు రోజూ ఉదయం సాయంత్రం పరగడుపున పాలతో వేసుకోవాలి. దీనివల్ల ఏకాంగవాతము, కటివాతము, కంపవాతము, పార్శ్వ వాతము మొదలైనవి తగ్గును.

రక్తంకారే గాయాలపైన బంతిరసం పిండితే వెంటనే రక్తం కారటం ఆగిపోతుంది.

తేనె గూర్చి తెలుసుకో బ్రతుకును తీపిగా మార్చుకో-2

- పండిత ఏల్చూరి



తేనెతో - మెదడుకు మహాఉత్తేజం

ప్రతిరోజూ క్రమంతప్పకుండా తేనెను ఉపయోగించేవారికి మెదడులోని జ్ఞానతంతువులలో సంపూర్ణమైన ఉత్తేజం కలుగుతుంది. మతిమరుపు వున్నవారికి ఆసమస్య శాశ్వతంగా తొలగిపోతుంది, లేనివారికి ఎప్పటికి మతిమరుపురాదు. విద్యార్థులకు యువతీ యువకులకు క్రమంతప్పకుండా తేనెను అలవాటుచేస్తే వారికి బుద్ధి వికాసం కలిగివారిలో అసమానమైనప్రజ్ఞ, ధారణాశక్తి, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్, సంపూర్ణంగా బుద్ధి వికసిస్తుంది. రోజూ తేనె వాడేవారికి శిరస్సులో అధికమైన కఫప్రకోపము తొలగిపోయి శిరస్సుకు పుష్టి కలుగుతుంది.

తేనెతో - కండ్లకు కమనీయమైన శక్తి

ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున ఒకచెంచాతేనె, ఒకచెంచా నిమ్మరసం, అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీరు కలిపి వాడుతూవుంటే ఇది ఎంతకాలం వాడుతారో అంతకాలం కండ్లకుశక్తి తగ్గదు. వంద సంవత్సరాల వరకైనా అద్దాలు పెట్టుకొనే అవసరంలేకుండా కండ్లు చక్కగా పనిచేస్తూ వుంటయ్.

మంచి మేలురకమైన తేనె రోజూ రాత్రి పడుకునే ముందు ఒక చుక్క కంటిలో వేసూకుంటూ వుంటే ఇక ఎప్పటికి కంటివ్యాధులు రావు. అయితే, కండ్లలోవేసుకోవడానికి కాశ్మీరులో తయారయ్యే పద్మమధువు (లోటస్‌హనీ తెల్లగా వుంటుంది) వాడటం మంచిది.

తేనెతో అనేక వ్యాధులు అంతం

తేనె ఒక చెంచాతో మొదలుపెట్టి పదిహేను రోజులకు ఒకసారి కొంచెం కొంచెం పెంచుకొంటూ 30 గ్రా॥ మోతాదువరకు అలవాటుచేసుకొని వాడుకోవడంవల్ల శరీరములో అంతులేని వ్యాధి నిరోధక జీవశక్తి పెరుగుతుంది. దానివలన సమస్తదోషాలు సమసిపోతయ్. దీర్ఘకాల కఫ ప్రకోపం కరిగిపోతుంది. వాతప్రకోపము కూడా పూర్తిగా నియంత్రించబడుతుంది. స్త్రీలకు ఋతుక్రమం సరిగా అవుతుంది. బాలింతలకు చనుబాలు వృద్ధిచెందుతయ్. మూత్ర పిండాలలో రాళ్ళు కరిగిపోతయ్. లివర్, గుండె మొదలైన అవయవాలకు శక్తి కలుగుతుంది.

తేనెతో - గ్యాస్ హతం



దీర్ఘకాలికమైన కడుపుబ్బరము, గ్యాస్ మొదలైన సమస్య లున్నప్పుడు ఆ రోగులు ఒకరోజంతా ఉపవాసముండాలి. మంచినీరుమాత్రమే ఆ రోజంతా సేవించాలి. రెండవరోజు ఉదయం, సాయంత్రం 20 గ్రా॥ తేనెను కొంచెం గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి సేవించాలి. ఆకలైతే మధ్యమధ్యలో ఆవుపాలు తాగవచ్చు. ఎండలో తిరగకూడదు. పొగముందు కూర్చోకూడదు. ఈవిధంగా మూడు నాలుగు రోజులు చేస్తే ఎంత భయంకరమైన గ్యాస్ అయినా కడుపు ఉబ్బరమైనా పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

సన్నజాజి ఆకలతో కాచిననూనె లింగానికి లేపనం చేస్తే నపుంసకత్వం హరిస్తుంది.



తేనెతో - చర్మవ్యాధులకు చెక్

వరుసగా క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజా ఉదయం పరగడుపున ఒక గ్లాసుగోరువెచ్చని నీటిలో రెండు చెంచాలు తేనె కలిపి సేవించి ఒక గంట వరకు మరేమి సేవించకుండా వుంటే క్రమంగా శరీరముపై దురద, పైత్య దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర మొదలైన వ్యాధులు అణగిపోతయ్.

తేనెతో - క్షయరోగం ఖతం

తేనెలోని విశిష్టమైన పౌష్టిక తత్వము గల జీవనీయ పదార్థాల శక్తి వల్ల అది క్షయరోగంపై శక్తివంతంగా పనిచేస్తుంది. తేనె 20 గ్రా॥, ఆవువెన్న 40 గ్రా॥ కలిపి ప్రతిరోజా సేవిస్తూవుంటే క్షయరోగం హరించిపోతుంది. అన్నిరకాల దగ్గులుకూడా తగ్గిపోతయ్.

తేనెతో - రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి

పిల్లలకు అరచెంచా నుండి క్రమంగా ఒక చెంచా వరకు పెద్దలకు ఒక చెంచానుండి క్రమంగా రెండుచెంచాల వరకు తేనెను గోరువెచ్చని నీటిలోకలిపి రోజాఉదయం సేవింపచేస్తూవుంటే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. ఈకాలంలో ఆహారంలో ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, ఆవు మజ్జిగవాడటం చాలాశ్రేష్ఠం.

తేనె - మధుమేహ రోగులకు మిత్రుడే

మధుమేహ సమస్య వున్నవారిలో యకృత్ (లివర్) మరియు ఆమాశయములలో దోషముంటుంది. అందువల్ల మధుమేహ రోగులు చక్కెరకు బదులుగా పరిశుద్ధమైన తేనెను పరిమితంగా 10 నుండి 20 గ్రా॥ల వరకు సేవిస్తూవుంటే వారిలో వ్యాధినిరోధకశక్తి తగ్గకుండా వ్యాధిని అదుపుచేయడానికి ఉపకరిస్తుంది.

తేనెతో జాగ్రత్తలు

తేనెను ఎప్పుడు వేడిచేసి వాడకూడదు. అమితముగా వేడిచేస్తే తేనె విషంగా మారుతుంది. ఎండాకాలంలో తేనెను వేడిపాలలో కలిపిగానీ, వేడినీటిలో కలిపిగానీ పొరపాటునకూడా వాడకూడదు. దీనికి వేడిపదార్థాలతో సంయోగం నిషేధం. తేనె వాడకం ప్రారంభించేవారు ముందుగా పిల్లలకైతే అరచెంచా మోతాదుగా, పెద్దలకైతే ఒక చెంచా మోతాదుగా ప్రారంభించి వారానికి ఒకసారి పావుచెంచా పెంచుతూ అవసరమైన మేరకు మాత్రమే ఉపయోగించాలి.

(వనౌషధిచంద్రోదయం సౌజన్యం)

త్రిఫలకల్పంతో దృఢంగా అయ్యాను
బొల్లి - మొలలు తగ్గినయ్

చందు శ్రీరాములు, ఇం.నెం. 8/623, గిడ్డంగి వీధి,
ప్రొద్దుటూరు – 516 361, కడప జిల్లా.

గురువర్యులైన శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

ఆర్యా! నేను రెండు సంవత్సరాల నుండి మీ పత్రికా పాఠకుడ్ని. అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికలలో అనేక రోగ నివృత్తి విధానాలు తెలుసుకుంటూ స్వంత వైద్యం అవలంబిస్తూ స్వస్థత పొందుతున్నాను. నా వయస్సు 60 సం॥లు, అనారోగ్యాలు నన్ను తరచూ బాధిస్తూ వుండేవి. త్రిఫల కల్పం ఒక సంవత్సరం నుండి వాడుతున్నాను. ఇంకా వీలునుపట్టి ఆయా రోగాల కనుగుణంగా అశ్వగంధ ఘృతం, సరస్వతి చూర్ణం, గోక్షూర మొదలగు ఔషధాలు సేవిస్తూ ఉపశమనం పొందుతున్నాను. ఇప్పుడు నా శరీరం దృఢంగా వుంది. శాస్త్రీయ దృక్పథముతో మీరు తెలిపే అనేక మార్గాలు లోకానికి హితవు గలిగి మేలుచేస్తున్నాయి.

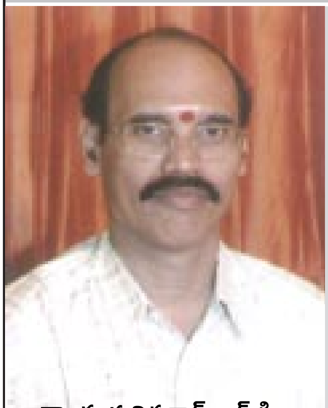
బొల్లి తగ్గింది : మా బంధువుల అమ్మాయికి ప్రాథమిక బొల్లికనబడితే తమ పత్రికలోని మార్గాన్ని అనుసరించి భావంచ గింజలు, నల్ల నువ్వులు మిశ్రంగా చేసి కడుపులోనికి మందుగా ఇచ్చాను. 100 గ్రా॥ ఆవునెయ్యిలో 20 గ్రా॥, మిరియాలు మరిగించి వడగట్టి ఆ నెయ్యిని అన్నంలో వేసుకొని తినమన్నాను. పై పూతగా ఆవనూనెలో పసుపు ఉడికించి ఇచ్చాను. సూర్యరశ్మి తగిలేలా మందు పూయమన్నాను. ఒకనెల రోజులు చేసేటప్పటికి తెల్లమచ్చ చర్మం రంగులోకి మారిపోయింది.

మొలలు తగ్గినయ్ : నా కుమారునికి మొలలు వచ్చి బాధపడుతుంటే కరక్కాయ, బెల్లం మిశ్రమంగా చేసి ఇచ్చాను. మూత్రపిండాల శుద్ధి కొరకు గోక్షూరాది కషాయం రోజా ఒక పూట వాడమని చెప్పాను. 15 రోజులకు మొలల వ్యాధి తగ్గుముఖం పట్టింది.

ఇంత అమూల్యమైన విషయ పరిష్కారాలు చూసి అభాగ్యులకు వరంగా ప్రసాదిస్తున్నారు. పురుషులలో పుణ్యపురుషుడు వేరయా! అన్నట్లు మీ ఔన్నత్యం మేము గ్రహిస్తున్నాము. క్రమపద్ధతిన నడవని యువకులు మేలు కొలిపి జాగృతి కల్పిస్తున్నారు. రాష్ట్రమంతటా శిబిరాలు ఏర్పరచి లోకోపహితమై విషయ పరిష్కారాలు చూపిస్తున్న తమకు మా శతాభివందనాలు అర్పించుకుంటున్నాము. ఈ ధార్మిక వ్యవస్థ సర్వధా వర్ధిల్లుగాక అని భగవంతుని ప్రార్థిస్తున్నాను.

సన్నజాజి ఆకులను తేనెతో కలిపి నూరి పైన పట్టిస్తే నాలుక పుండ్లు నోటిపూత తగ్గిపోతయ్.

పక్షవాత రోగాన్ని ప్రకృతి వైద్యంతో పారతరమండి



డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,

ఎనభైరకాల వాతరోగాలలో అతిముఖ్యమైన వాతరోగం పక్షవాతం. గత సంచికలో పక్షవాతమంటే ఏమిటి? అది ఎలా వస్తుంది? ఎందుకు వస్తుంది? అనే విషయాలు కొన్ని తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు ఈ సంచికలో మరికొన్ని కారణాలు మరియు ప్రకృతి చికిత్సా విధానాలు తెలుసుకుందాం.

ప్రస్తుత కాలమాన పరిస్థితులలో మానవుడు ప్రతిపనికి, ధనార్జనకు, ఉద్యోగ నిర్వహణకు, సంసారసమస్యలను సరిదిద్దుకొనుటకు, పిల్లలనుపెంచి పై చదువులు చదివించటానికి పడే ఆందోళన, ధనం కోసం తీసే పరుగులు, ఆ పరుగుల్లో ఆరోగ్యం గురించి పట్టించుకోక, సమయానికి భోజనంచేయక, సమయానికి నిద్రించక, చెడు అలవాట్లకు బానిసలై కొలెస్ట్రాల్ మరియు ఒళ్ళు(కొవ్వు) పెంచుకొని అధికరక్తపోటు, మధుమేహము మొదలైన వ్యాధులకు గురియై చివరికి పక్షవాతరోగానికి లోనవుతున్నాడు.



పక్షవాతాన్ని కలిగించే మానసిక శారీరక దోషాలు

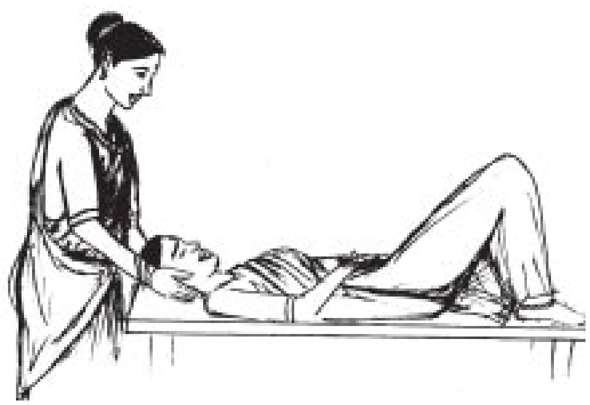
సహజంగా ఏవ్యాధిఅయినా ఈరెండు కారణాలవల్లనే కలుగుతూ వుంటయ్. అలాగే పక్షవాతంకూడా మానసిక శారీరక దోషాలవల్ల కలుగుతుంది కాబట్టి, ఆ దోషాలకు నివారణా మార్గాలను వరుసగా తెలుసుకుందాం.

మూత్రంలో సుద్ద పోతుంటే ?
గింజలు తీసిన ఖర్జూరపు కాయలను పొన్నగంటి ఆకురసంలో కలిపి మెత్తగా నూరి పూటకుగచ్చకాయంత మోతాదుగా రెండుపూటలా తింటూ వుంటే మూత్రంవెంటపోయే సుద్దకట్టు ఆగిపోతుంది.

మానసిక దోషాలు : అరిషడ్వర్గాలైన కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మాత్సర్యాలే సకల మానసికదోషాలకు మూలమని మన పాఠకులు ఎల్లప్పుడు గుర్తుంచుకోవాలి. సాధ్యమైనంతవరకు తెలిసితెలిసి ఏ విషయంలోను అతిగా ప్రవర్తించకూడదు. "అతి సర్వత్ర వర్జయేత్" అనే పెద్దల సూక్తిని కూడా ఎల్లప్పుడు జ్ఞప్తిలో పెట్టుకోవాలి. తీవ్రమైన విచారము, దు:ఖము, ఆవేశము, ఆందోళన మనసులో కలిగినప్పుడు మరుక్షణమే శరీరములో తీవ్రమైన విషరసాయనాలు ఉత్పన్నమై రక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, గుండెపోటు, మధుమేహమువంటి వ్యాధులు కలిగించి చివరకు పక్షవాతానికో, మరణానికో దారితీస్తయ్. కాబట్టి, ప్రస్తుతం పక్షవాతంతో బాధపడేవారుగానీ, భవిష్యత్తులో పక్షవాతం రాకూడదని కోరుకునేవారుగానీ, ఈ క్రింద చెప్పబోయే వివిధ మార్గాలను ఆచరించి తీరాలి.

అర్కతైల తయారీ మరియు మర్దన విధానం : ప్రకృతిలో వాతాన్ని హరింపచేయగల సకల పదార్థాలలో జిల్లేడు ఉత్తమమైనది. 100 గ్రా॥ జిల్లేడు ఆకులను తీసుకొని చిన్నచిన్నముక్కలుగా కత్తిరించి 100 గ్రా॥ నువ్వుల నూనెలోవేసి సన్నటిమంటపై ఆకులలోని రసం నూనెలో కలిసి ఆకులు నల్లగా మాడేవరకు మరిగించి పాత్రను దించి

గులాబిపూల కషాయం ఒక కప్పులో ఒక చెంచా తేనె కలిపి నులివెచ్చగా తాగితే మలబద్ధకం బంద్.



వడపోసి నూనె గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత 20 గ్రా॥ ముద్ద హారతి కర్పూరం నలగగొట్టి అందులో వేసి కలబెట్టి మూతబెట్టాలి. ఈ తైలాన్ని రెండు పూటలా స్నానానికి గంటముందు పక్షవాతం సోకిన భాగాలమీద మర్దన చేస్తుండాలి.

ఎక్కువగా మాటిమాటికీ తిమ్మిర్లు రావడం, చేతులు లేక కాళ్ళలోని కొన్ని భాగాలు బిగుసుకుపోయి వంకరపోతూ వుండటం మొదలైన లక్షణాలు కలవారు భవిష్యత్తులో ఈలక్షణాలు పక్షవాతానికి దారితీయకుండా రోజూ సాయంత్రం పూట ఈ తైలాన్ని క్రింద తెలిపిన విధంగా మర్దన చేస్తుండాలి.

తైల మర్ధన చేయు విధానం

అరికాళ్ళ మర్దన : అర్కాది తైలంతో బాగా వేడిపుట్టేలా అరచేతితో మరియు బొటనవేళ్ళతో 5 నుండి 10 నిమిషాలు రుద్దాలి. తిరిగి బొటన వేళ్ళతో పాదాలను వత్తాలి. అలాగే పాదం పైభాగం కూడా బాగా రుద్దాలి.

చీలమండల మర్దన : **చీలమండలను** గుండ్రంగా మరియు **పిక్కలను** అరచేతులతో రుద్దడం తిప్పడం, వత్తడం, పిసకడం పది నిమిషాల పాటు చేయాలి. **మోకాళ్ళను** రెండు అరచేతులతో రుద్దాలి. బొటనవేలితో నొక్కి బాగా మర్దన చేయాలి. తరువాత **తొడలను** పిక్కలను మర్దన చేసిన విధంగానే గట్టిగా చేయాలి.

తుంటిభాగము : అరచేతులతో మోచేతితో బాగా రుద్దాలి, తిప్పాలి. కాలుపక్కభాగం పైనుండి క్రిందివరకు తుంటినరము వెంబడి బాగా మర్దన చేయాలి. గట్టిగా గడ్డలా ఏర్పడ్డ భాగాన్ని మర్దనతో కరిగించాలి. చేతులు వదులుగా వుంచి మృదువుగా కొట్టటం, గుద్దడం చేయాలి. ఇదే ప్రకారంగా **చేయి మర్దన** కూడా చేయాలి. **నడుము**కు అరచేతులతో, **వెన్నుపూస**లను బొటనవేళ్ళతో అడ్డంగా, గుండ్రంగా వెన్నుప్రక్కలనుండి మర్దన చేయాలి. **మెడ**నుండి నడుమువరకు పదిహేను నిమిషాల పాటు మర్దన చేయాలి.

చివరగా ఆవాలనూనెతో **నోరు, బుగ్గలు, ముఖము** పై చేతివేళ్ళతో అడ్డంగా, గుండ్రంగా మర్దన కావించాలి. చేతివేళ్ళ కొనలతో పది నిమిషాల పాటు తలపైన నువ్వులనూనెతో మర్దన చేయాలి. ఈ ప్రకారంగా శరీరములోని ప్రతి అవయవానికి రక్తప్రసరణ సక్రమంగా జరిగేలా మర్దన క్రియను ప్రతిరోజూ కొనసాగించాలి.

మర్దన ప్రయోజనాలు

పక్షవాతం వచ్చిన శరీరభాగము (కుడి లేదా ఎడమ) బరువుగా వుంటుంది. రక్తప్రసరణ తగ్గివుంటుంది. అచేతనముగా వుంటుంది. చల్లగా వుంటుంది కాబట్టి, ఈ మర్దన విధానంతో శరీర భాగాలు తిరిగి కోలుకుంటయ్. పక్షవాతభాగం తేలిక అవుతుంది. కాలు, చేయి, నోరు, కన్ను మొదలగు భాగాలలో చలనము వస్తుంది. వీటిని కదిలించడం తేలిక అవుతుంది.

కోల్పోయిన నడక, పడిపోయిన మాట తిరిగి వస్తయ్. చల్లగా బిరుసెక్కిన అవయవాలు తిరిగి వేడెక్కుతయ్. మూడు నెలలనుండి సంవత్సకాలంలో పక్షవాతాన్ని ఈ మర్దనా విధానంతో సరిచేసుకోవచ్చు. **తైలమర్దన చేయు విధానము అందరికి ఆయుర్వేదం కార్యాలయానికి వచ్చి నేర్చుకోగలరు.** (మిగతా వచ్చే సంచికలో)

ఆయుర్వేద అభిమాని షేక్ హమీద్ ఆయుర్వేద అనుభవాలు

హెర్నియా తగ్గింది : మా వూరిలో ఒకతను హెర్నియాతో బాధపడుతుండేవాడు. మన అందరికి ఆయుర్వేద మాసపత్రికలో సూచించినట్లు, మిరియాలు వేయించి పొడి చేసి పావు టీ స్పూన్ మోతాదు మిరియాల పొడి, ఒక టీ స్పూన్ తేనెతో కలిపి వంద రోజులు వాడమని చెప్పాను. అతడు ఇలాగే చేశాడు. ఈవిధంగా 40 రోజులు వాడగానే హెర్నియా తగ్గిపోయింది.

మా వూరిలో చిన్న సోమయ్య నోటిలోపుండ్లతో అవస్థలు పడుతుండేవాడు. ఎన్ని ఇంజక్షన్లు, ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా నోటి అల్సర్‌లు తగ్గలేదు. అటువంటి నోటిలో, అల్సర్ పుండ్లు ధనియాలతో తగ్గినయ్.

ధనియాలు దంచుకొని రోజూ ఒక గ్లాసు నీటిలో రెండు చెంచాల పొడి రాత్రి నానబెట్టి ప్రొద్దున వడపోసుకొని వంద రోజులు తాగమని చెప్పాను.

ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారం తీసుకోక ముందు నోటిలో పుండ్లకు తేనె పెట్టించాను. అతను 45 రోజులు తాగిన తరువాత నోటిలో అల్సర్ తగ్గిపోయి. ఆరోగ్యంగా వున్నాడు.

మా వూరిలో యుసుఫ్ బాయి అనే అతడు కాలిలో ఆనెకాయకు కలబంద గుజ్జు రోజు రాత్రి కట్టుకట్టడంతో ఆనెకాయ వారం రోజులలో తగ్గిపోయింది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

గాజుగ గింజల పప్పు నీటితో నూరి తలకుపట్టిస్తే తలలోమురికి, పేలు, పుండ్లు హరించిపోతయ్.

అనేక జబ్బులకు ఔషధాలు అవసరం లేదు

ఇంటిలోని ఆహారమే ఆరోగాలను పోగొడుతుంది

పిల్లలు లేక పెద్దల పాండురోగము - హరించిపోవుటకు



ఆయుర్వేద అభిమానులారా! ఆయుర్మాత బిడ్డల్లారా! మన ప్రాంతాలలో ఈనాడు అనేకమంది పిల్లలు, యువతులు, యువకులు, పెద్దలు, రక్తహీనత సమస్యతో ఒళ్ళు, కళ్ళు, గోళ్ళు, అరచేతులు, పాదాలు, తెల్లగా మారిపోయి కాలేయము, ప్లీహము పనిచేయడం మాని, పొట్టఉబ్బుకొచ్చి నానయాతనలు పడుతూవుంటారు. అలాంటివారు మీకు కనిపించినప్పుడు ఈ యోగాన్ని వారికి వివరించి ఆచరించేటట్లు చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

ముదిరిన తెల్లగలిజేరు మొక్కల వేర్లు తీసుకొచ్చి కడిగి పొడిగుడ్డతో తుడిచి అంగుళము సైజులో ఆ వేర్లను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి 21 ముక్కలను తీసుకోవాలి. పసుపుపచ్చని నూలుపోగులు తొమ్మిది తీసుకొని వాటిని ఒకతాడుగా పేని ఆతాడుకు వరుసగా 21 గలిజేరు వేర్ల ముక్కలను దండగా గుచ్చి ఆ దండను పాండురోగుల మెడలో వేయాలి. క్రమంగా రోజులు గడిచేకొద్దీ మాలలోని వేరుముక్కలు ఉబ్బుతూ వుంటయ్. అదేక్రమంలో పాండురోగము తగ్గుతూ వుంటుంది. ఇలా పూర్తిగా రోగము తగ్గిపోయే వరకు మాలను ధరించి వుంచి ఆ తరువాత తీసివేసి ఊరికి దూరంగా భూమిలో పాతిపెట్టాలి. P **ఇది ప్రాచీన భారతంలోని అనేకమంది ఆయుర్వేద వైద్యుల అనుభవయోగం.**

నిద్రరానివారికి - సుఖంగా నిద్రపట్టుటకు

ఓ ఆయుర్వేదపాఠకా! ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట ఒకనిమ్మపండు రసం సాయంత్రంపూట ఒకనిమ్మపండు రసం సేవిస్తూవుంటే నిద్రరానివారికి కమ్మగా మంచిసుఖ నిద్రపడుతుంది. ఈ అతిసులువైన మార్గాన్ని సాటిమానవులకు బోధించి నిద్రకోసం మత్తుబిళ్ళలు మింగే దురలవాటును మాన్పించండి.

అతిమూత్రానికి - అద్భుతమైన యోగం

ఓ ఆయుర్మాత బిడ్డల్లారా! ఈనాడు యాభై సంవత్సరాలు దాటిన స్త్రీ పురుషులలో ఎక్కువమందిని అతిమూత్ర సమస్య వెంటాడుతుంది. ఈ సమస్యవల్ల రాత్రిపూట మాటిమాటికి నిద్రాభంగం అవుతూ అనేక ఇతర సమస్యలు కూడా వారికి వస్తూంటయ్. అలాంటి వారికి అతిసులువైన అతివిలువైన ఈ యోగాన్ని ప్రేమతో అందించండి.

దేశవాళీ నాటు మామిడిచెట్టునుండి మామిడాకులు కావలసినన్ని తీసుకొచ్చి దుమ్ములేకుండా కడిగి నీరులేకుండా ఆకులను విదిలించి పొడిబట్టతో శుభ్రంగా తుడిచి ఆకులను చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట దుమ్మపడని చోట ఆరబెట్టి అవి బాగాఎండిన తరువాత వాటినిదంచి చూర్ణంచేయండి. ఈచూర్ణాన్ని పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా అరగ్లాసు మంచినీటిలో కలుపుకొని రెండు పూటలా ఆహారానికి ముందు లేక తరువాత ఒకగంట విరామంతో సేవిస్తూవుంటే అతిత్వరగా అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

కామెర్లకు కమ్మనియోగం

ప్రియమైన ఓఆయుర్వేదమిత్రమా! ఆనబకాయను(సొరకాయను) ముక్కలుగా కోసి దంచి 50 గ్రాముల రసం పిండుకొని ఆ రసములో కండచక్కెర (పటికబెల్లం, నౌబోతు/మిస్రి/ కలకండ)పొడి 20 గ్రా॥ కలిపి తాగాలి. ఇదేవిధంగా రెండవపూట కూడా తాగాలి. ఈవిధంగా వారంరోజులు సేవిస్తే కామెర్లరోగం తగ్గిపోతుంది.

ఈసులభమైన ఆహార ఔషధమార్గాన్ని మీకు కన్పించిన ప్రతి ఒక్కరికి వివరించి అవసరమైనప్పుడు వాడుకోమని సలహాఇవ్వండి. ఆయుర్వేద ఔన్నత్యము ఇంత మహోన్నతమైనదని చాటిచెప్పండి.

కాళ్ళవాపులకు - కమనీయమైన మార్గం

మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద సోదరీసోదరులారా! మనగ్రామంలో పమిడిపత్తి చెట్లు అనేకచోట్ల పెరుగుతూ వుంటాయని ఆ చెట్లనుండి పత్తిని తీసి దేవుని వద్ద ఒత్తులుగా వెలిగిస్తారని మీకందరకూ తెలుసు. ఇదే పత్తిచెట్టునుండి కావలసినన్ని ఆకులు తీసుకొని మెత్తగాదంచి పిండి పసరుతీసి ఆరసాన్ని రాత్రిపూట నిద్రపోయేముందు శరీరముపైన పట్టిస్తూవుంటే కాళ్ళవాపులు, చేతులవాపులు మొదలైన వాపులన్నీ నాలుగురోజుల్లోనే నమ్మకంగా హరించిపోతాయని మన ఇరుగు పొరుగు ప్రజలందరికీ ఎలుగెత్తి చాటిచెప్పండి. I

మఱ్ఱిఊడలతో రోజూ పళ్ళు తోముతుంటే బుద్ధి, ఆయువు పెరుగుతుంది.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
04-3-2008 మంగళవారము	హనుమకొండ వరంగల్ జిల్లా	గోపికృష్ణ ఫంక్షన్ హాల్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హనుమకొండ శాఖ	శ్రీ కె. అశోక్ (యోగ) & 9866962712 శ్రీ ఆకుల పాపయ్య & 9866922307
08-3-2008 2వ శనివారము	అవనిగడ్డ కృష్ణా జిల్లా	యస్.బి.కె. విజ్ఞాన భవనం, సంతమార్కెట్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అవనిగడ్డ శాఖ	శ్రీ తోట శ్యామ్ కిషోర్ నాయుడు & 9949554098 శ్రీ అనపర్తి గోపాల క్రిష్ణ & 9849962733
09-3-2008 ఆదివారము	విజయవాడ కృష్ణా జిల్లా	శివరామకృష్ణక్షేత్రం, సత్యనారాయణపురం రైల్వేగేటు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ సి.హెచ్. చంద్రశేఖర్ రెడ్డి & 988589779 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి & 9885969885
16-3-2008 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశం జిల్లా.	పాన్సీగూడ్స్ అసోసియేషన్ రంగరాయుడు చెరువు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ	డా॥ పి. సత్యనారాయణ & 0859 2225325, 9959144000 శ్రీ వేమ శ్రీరామమూర్తి & 0000000000 శ్రీ టి. మల్లికార్జున రావు & 9848152818
20-3-2008 గురువారము	వనపర్తి మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	వాసవి బలభద్ర కళ్యాణ మండపం వాసవినగర్, నాగవరం	శ్రీ ఇటుకూరి వీరయ్య గుప్త ఆర్యవైశ్య సంఘం గారి ఆధ్వర్యంలో & 9440952377	శ్రీ పి. రామన్ గౌడ్ & 9396323350 శ్రీ కె. ఇంద్రారావు, టీచర్ & 9393081683 శ్రీ పి. పాండురంగా, టీచర్ & 9440179703
21-3-2008 శుక్రవారం	మహబూబ్‌నగర్ పట్టణము	శ్రీ సాయి సశ్చితానంద ఆశ్రమం షిర్డి సాయిబాబా మందిరం బూత్‌పూర్‌రోడ్, అమిస్తాపూర్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మహబూబ్‌నగర్ శాఖ	శ్రీ పల్నాటి శ్రీకాంత్ & 9441076707 శ్రీ బోగం నరేంధర్ & 9849235322 శ్రీ దాసు పద్మానాభుడు & 9440910151
30-3-2008 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడప జిల్లా	సరస్వతీ విద్యామందిరం వై.యం.ఆర్. కాలనీ	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ	శ్రీ దండపాణి & 9849791967, 08564 253553 (ఇల్లు), 253013 (ఆ) శ్రీ టి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం & 08564 257937
05-4-2008 శనివారం	తిరుపతి చిత్తూరు జిల్లా	సాయి నిర్మల కళ్యాణ మండపం బ్లిస్ హొటల్ ఎదురుగా, రేణిగుంటరోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తిరుపతి శాఖ	శ్రీమతి పి. ఆశాలత & 9866345808
06-4-2008 ఆదివారం	మియాపూర్ హైదరాబాద్	జనప్రియ అపార్ట్‌మెంట్, 1వ ఫేజ్, కమ్యూనిటీ హాల్, సాయిబాబమందిరం	సమయం మ॥ 2 గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు	శ్రీ వి. ప్రవీణ్‌గౌడ్ & 9246157246 శ్రీ ఆర్. శంకరయ్య & 9346468357 శ్రీ సి.నరసింహ్మమూర్తి & 9949649863
12-4-2008 శనివారం	తణుకు పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా	లయన్స్ క్లబ్, తణుకు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, తణుకు శాఖ	శ్రీ కడియాల సూర్యనారాయణ & 9393969679
13-4-2008 ఆదివారము	రాజమండ్రి తూర్పు గోదావరి జిల్లా	యంగ్ అవర్ ఆపీసు వద్ద, నెడమర్తి వారి వీధి, టి. నగర్, సత్యం పబ్లిక్ స్కూల్ ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ	శ్రీ యమ్. యస్.ప్రకాశ్‌రావు & 9290216838, 0883 2434199
20-4-2008 ఆదివారం	కొల్లాపూర్ మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	మండల కార్యాలయం, వరిదేల వీధి, యమ్.డి.ఓ. ఆఫీస్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కొల్లాపూర్ శాఖ	శ్రీమతి జి. వనిత, టీచర్ & 9959282169, 9390071577 శ్రీమతి పద్మజ, టీచర్ & 9347273567
11-5-2008 ఆదివారం	హిందూపురం అనంతపురం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ	శ్రీ సకల కృష్ణమూర్తి & 9866676245 శ్రీ వై. సద్గురు మూర్తి & 08556 227110
01-6-2008 ఆదివారం	మచిలీపట్నం కృష్ణా జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మచిలీపట్నంశాఖ	శ్రీ కె.వి. సంపత్‌కుమార్ & 9247108492
05-6-2008 గురువారం	యాచారం (మం) రంగారెడ్డి జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ	శ్రీ ముదిరెడ్డి కొండల్ రెడ్డి & 9441540007
08-6-2008 ఆదివారం	సూర్యాపేట నల్గొండ జిల్లా.	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ	శ్రీ పి . పుల్లారెడ్డి & 9949808216, 9248201411 శ్రీ జాజుల ప్రదీప్ కుమార్ & 9908359949
14-6-2008 శనివారం	పొదిలి ప్రకాశం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొదిలి శాఖ	శ్రీ సామి విజయకుమార్ & 9346653439, 9347152777
15-6-2008 ఆదివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరు జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	కట్టమూరి నాగేశ్వరరావు, వాసవి క్లబ్ & 9849829005	శ్రీ చీతిరాళ్ళ నాగయ్య & 9949318009 శ్రీ అత్తులూరి రాము & 9849445951 శ్రీ కొత్త రమణమూర్తి & 9848819745
22-6-2008 ఆదివారం	పెబ్బేరు మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	మార్కెట్ యార్డ్	శ్రీ ఎల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో & 9440210259	శ్రీ జి. నరసింహ్మ గౌడ్ & 9440256522 శ్రీ జి. మణెమ్మ & 9985367462 శ్రీ కె. ఇంద్రారావు & 9393081683
29-6-2008 ఆదివారం	భీమవరం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, భీమవరం శాఖ	శ్రీమతి పద్మావతి & 9440284414
6-7-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ & 9849127619
12-7-2008 2వ శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గుంతకల్ శాఖ	శ్రీ రవీంధర్ గౌడ & 9440862377
13-7-2008 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలు శాఖ	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మీ & 9441486928
20-7-2008 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణము	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ	శ్రీ సి. హెచ్. కోటేశ్వర రావు & 9440616975 శ్రీమతి సి. హెచ్. భవాని & 0862 227523

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 11 సంచిక 12 మార్చి 2008 రూ.10/-

దేశాన్ని ప్రేమించని వారికి - దేహం బాగుపడదు

దేశానికి దేహానికి సంబంధం ఏమిటి? దేశాన్ని ప్రేమించకపోతే దేహం ఎందుకు పాడైపోతుంది? అని చాలామందికి అనుమానం రావచ్చు. దేశంమీద ప్రేమ, గౌరవం వుంటేనే ఆ దేశానికి సంబంధించిన ధర్మాలపైన, ఆ దేశసంస్కృతిపైన గౌరవం, విశ్వాసం వుంటయ్. అవి వున్నప్పుడే, ఆధర్మాలను ఆ సంస్కృతిని తాము తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించగలుగుతారు. దానివల్లనే ఆ పౌరులు మానసికంగా, శారీరకంగా, సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులు కాగలగి, ఉత్తమ పౌరులుగా రాణించగలుగుతారు. ఎందుకంటే ఏదేశప్రజల ఔన్నత్యం ఆదేశ సంస్కృతిని ఆచరించటంపైనే ఆధారపడి వుంటుంది కాబట్టి, ఖచ్చితంగా దేశాన్ని ప్రేమించగలిగితేనే ఎవరైనా తమ దేహాన్ని దివ్యంగా కాపాడుకోగలగుతారనేది నిర్వివాదాంశం.

ఇక దేశాన్ని ప్రేమించనివారికి దేహం ఎలా నాశనమైపోతుందో ఆ పౌరుడు ఎంత భ్రష్టుపట్టిపోతాడో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. తన మాతృదేశంలో అజ్ఞానం, అశాస్త్రీయంతప్ప, అద్భుతమైన శాస్త్రీయ విజ్ఞానాంశాలు ఏవీలేవని, అలాంటి మహోన్నతమైన శాస్త్రవిజ్ఞానమంతా విదేశాలలోనే వుందని విశ్వసించే మూర్ఖశిఖామణులు, ఆ విదేశీ విషవిజ్ఞానవృక్షానికి కాచిన విషఫలాలవంటి వివిధ విషరసాయనిక పదార్థాలను విచ్చలవిడిగా వాడుకొంటూ, మన దేశ వాతావరణానికి వ్యతిరేకమైన విదేశీ జీవనవిధానానికి అలవాటుపడి దేహమంతా రోగాలతో మురగబెట్టుకుంటారు. మురిగిన దేహమున్న వాడికి మనసు కూడా మురిగిపోతుంది. ఇలా చెడిపోయిన మానసిక శారీరక అనారోగ్యంతో అతి చిన్నవయసునుండే రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, మధుమేహం, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక రోగాలబారినపడి అకాలమరణంతో ఆహుతైపోతాడు.

కాబట్టి, ఈ భరతఖండంలో పుట్టిన ప్రతివ్యక్తి తన తల్లిని, తండ్రిని, గురువులను, దేశాన్ని ప్రేమిస్తూ గౌరవిస్తూ, తాను భారతమాతబిడ్డగా ఇక్కడ పుట్టినందుకు గర్వించాలి. ఈ తల్లిసంస్కృతియైన ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానాన్ని ఆచరిస్తూ, ఆ తల్లివిజ్ఞానాన్ని అందరికి పంచిపెడుతూ తనజీవితాన్ని సఫలంచేసుకోవాలి. అదే ప్రతిభారతీయుడి లక్ష్యం, ధర్మం, మానవ జీవనమర్మం.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

ఆవులకు ఆహారం పెడితే - అందరు దేవుళ్ళకు నైవేద్యం పెట్టినట్లే.

ఏ వ్యాధిగలవారు - ఏ ఔషధాలు వాడవచ్చు

వాత వ్యాధులకు
1) మహారాస్నాది కషాయం (లేక) గోక్షురాది గుటికలు 2) అర్కాదితైలం 3) త్రిఫల కల్పం 4)అశ్వగంధ ఘృతం (తీపి లేకుండ)+ శిలాజిత్

గ్యాస్ మొ॥ ఉదర వ్యాధులకు
1) త్రిఫలకల్పం 2) హింగ్వాష్టకం 3) ఆర్ద్రక ఖండం వాడుకోవాలి.

దగ్గు, ఆస్తమా మొ॥ కఫరోగాలకు
1) సీతోఫలాది చూర్ణం 2) తులసిమాత్రలు 3) త్రిఫల రసాయనం (తేనెతో రాత్రి) 4) తులసిటీ 5) భృగుహరితకి (నిర్మలీ) వాడుకోవాలి.

తెల్ల లేక ఎర్ర బొల్లి మచ్చలకు
1) ఖదిరాదికషాయం 2) సుగంధపాల లేహ్యం 3)స్వర్ణతైలం (గోల్డ్ ఆయిల్) 4) శ్విత్ర అధరలేపనం 5) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

చర్మవ్యాధులకు
1) మంజిష్ఠాది కషాయం 2) సుగంధపాల లేహ్యం 3) సింధూరాది తైలం 4) త్రిఫల కల్పం 5) ఖదిరాది కషాయం 6) కామధేను అర్కము వాడుకోవాలి.

చర్మంపై పైత్య దురదలు, దద్దుర్లకు
1) ఆర్ద్రక ఖండము 2) త్రిఫల రసాయనం 3) గోక్షూరాదిఅవలేహ్యం 4) సింధూరాది తైలం వాడాలి.

వెంట్రుకల సమస్యలకు
1) త్రిఫల రసాయనం 2) కేశామృతం 3) భృంగరాజ తైలం 4) త్రిఫలకల్ప జలం 4)కేశవృద్ధిలేపనం వాడాలి

కంటి సమస్యలకు
1) పునర్నవాది కషాయం 2) త్రిఫల రసాయనం (ఆవునెయ్యి,తేనెతో) వాడుకోవాలి.

చెవి సమస్యలకు
1) త్రిఫలరసాయనం 2) అపామార్గతైలం 3) అశ్వగంధఘృతం 4) షడ్బిందుతైలం వాడాలి.

ముక్కు సమస్యలకు
1) తులసిమాత్రలు 2) షడ్బిందు తైలం లేక వేపనూనె 3) త్రిఫలరసాయనం (తేనెతో) 4) అమృతధార వాడుకోవాలి.

లివర్ సమస్యకు
1) పునర్నవాదికషాయం 2) ఆర్ద్రక ఖండము 3)త్రిఫల రసాయనం వాడుకోవాలి.

హృదయ సమస్యలకు
1) త్రిఫల రసాయనం 2) హింగ్వాష్టకం 3) అర్జునటీ వాడుకోవాలి.

మధుమేహ వ్యాధికి
1) త్రిఫలకల్పం 2) అశ్వగంధఘృతం (తీపి లేకుండ)+ శిలాజిత్ 3) మధుసంహారిణి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళకు
1) గోక్షూరాది కషాయం 2) త్రిఫలకల్పం 3) భృగుహరితకిలేహ్యం వాడుకోవాలి.

శీఘ్రస్కలనం - నపుంసకత్వం
1)ఖర్జూరాదిచూర్ణం 2)శతావరీపాకం 3)వానరీ గుటికలు 4)అశ్వగంధ+శిలాజిత్ 5) త్రిఫలరసాయనం 6)అశ్వగంధతైలం వాడుకోవాలి.

దంత సమస్యలకు
1) కణాది చూర్ణం (పండ్ల పొడి) 2) త్రిఫలకల్ప జలం 3) అశ్వగంధ ఘృతం వాడుకోవాలి.

గొంతుసమస్యలకు - థైరాయిడ్‌కు
1) త్రిఫల రసాయనం (తేనెతో) 2) తులసి మాత్రలు 3) అమలకాదిచూర్ణం (గళరోగహర) వాడుకోవాలి.

ఆకలిలేని - పిల్లలకు పెద్దలకు
1) ఆర్ద్రకఖండము 2)త్రిఫలరసాయనం 3)హింగ్వాష్టకం వాడుకోవాలి.

అర్శమొలలకు (పైల్స్‌కు)
1) సూరణవటుకములు 2) త్రిఫల కల్పం (మజ్జిగతో) 3) హింగ్వాష్టకం వాడుకోవాలి.

అండవృద్ధి, వృషణాల వాపు, హెర్నియా
1) మహారాస్నాది కషాయం 2) అండవృద్ధి మాత్రలు 3) త్రిఫలకల్పం 4) అర్కాదితైలం వాడుకోవాలి.

పిల్లలు, పెద్దల జ్ఞాపక శక్తికి
1) సారస్వతి చూర్ణం 2) భృంగరాజతైలం 3) ఆర్ద్రకఖండము 4) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

మానసిక వికలాంగులకు
1) అజామోదాది చూర్ణం 2) సారస్వతి చూర్ణం 3) భృంగరాజ తైలం 4) త్రిఫల రసాయనం

స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులకు
1) ఇంద్రయవాది చూర్ణం 2) శతావరీపాకం 3) కుమారిరసాయనం 4) గోక్షూరాది కషాయం 5) త్రిఫలకల్పజలం (డూషింగ్) వాడుకోవాలి.

స్త్రీల అతి ఋతు రక్తస్రావానికి
1) శతావరి రసాయనం 2) కుమారీ రసాయనం 3) అశ్వగంధఘృతము 4) గోక్షూరాది కషాయం వాడుకోవాలి.

స్త్రీ, పురుషుల అధిక రక్తపోటుకు (హై బి.పి)
1) అమృతాది చూర్ణం 2) త్రిఫలకల్పం 3) గోక్షూరాది కషాయం వాడుకోవాలి.

స్త్రీ, పురుషుల అల్ప రక్తపోటుకు (లో బి.పి)
1) త్రిఫల రసాయనం 2) సుగంధలేహ్యం 3) శతావరి పాకం 4)అశ్వగంధ ఘృతం + శిలాజిత్

స్త్రీల గర్భాశయ సమస్యలకు
1) కుమారీ రసాయనం 2) శతావరి పాకం 3) త్రిఫల రసాయనం 4) అశ్వగంధ ఘృతం +శిలాజిత్

అతిమూత్ర సమస్యగలవారికి
1) త్రిఫల రసాయనం 2) గోక్షూరాది కషాయం 3)భృగుహరీతకి లేహ్యం వాడుకోవాలి.

సంతానం లేని స్త్రీలకు
1) శతావరిపాకం 2)అశ్వగంధ ఘృతం 3) నాగకేసర 4) గోక్షుర వాడుకోవాలి.

ముఖసౌందర్యానికి
1) ముఖకాంతి లేపనం (ఫేస్‌ప్యాక్) 2) సుగంధ లేహ్యం 3) త్రిఫలరసాయనం 4) కుంకుమాది తైలం

చర్మసౌందర్యానికి
1) శరీరదుర్గంధహర చూర్ణం (బాత్‌పౌడర్) 2) సుగంధలేహ్యం 3) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

పాదాల పగుళ్ళకు
1) సుగంధలేహ్యం 2) మదనాదిలేపనం 3) గోక్షూరాది కషాయం 4) త్రిఫలరసాయనం వాడాలి.

అతి కొవ్వు (ఒబెసిటీ) హరించుటకు
1) త్రిఫలాదిచూర్ణం 2) త్రిఫలాద్యంతైలం 3) పునర్నవాదికషాయం 4) గోక్షూరాది కషాయం

ఏ సమస్య లేనివారికి-సమస్యరాకుండ
1) త్రిఫలకల్పం 2)పునర్నవకషాయం 3)అశ్వగంధ

ఆహారవేదంలో ఆహార నియమాలు
ఏ వ్యాధి కలవారైనా పై గ్రంథం చదివి తగిన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటించి తీరాలి.

-పండిత ఏల్చూరి

ఒక్క ఆవు ఊరిలో వుంటే ఆ ఊరంతా ఆరోగ్యమే!



ప్రియమైన పాఠకులారా! ఆవులగురించి కొన్ని వందల సంవత్సరాల పాటు రోజూ చెప్ప కొంటూవున్నా తరగనన్ని అద్భుత విజ్ఞాన విశేషాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. ఆవులేని నాడు మనదేశానికేకాదు ఈ ప్రపంచానికే మనుగడ వుండదు. ఆవువల్లనే పంచభూతాలతో కూడిన పర్యావరణం పరిరక్షింప బడుతుంది. కాబట్టి, మీమీప్రాంతాలలో ఆవులను అమ్మబోయే అమాయకులకు ఆవుఔన్నత్యాన్ని తెలిపి గోవధను నిషేధించడానికి మీప్రయత్నం మీరుచేయండి. ఆవువల్ల కలిగే ప్రయోజనాలను ఈ వ్యాసం ద్వారా ప్రజలందరికి తెలియజేయండి.



చిన్న పిల్లలకు బలము కలుగుటకు

ప్రతిరోజూ పిల్లలకు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, సాయంత్రం కొద్ది మోతాదుగా ఆవుపాలు తాగిస్తూ ఆహార పదార్థాలలో కొంచెం ఆవు వెన్ననుకూడా కలిపి తినిపిస్తూవుంటే ఆబిడ్డలు పసితనంనుండే దృఢమైన శరీరంతో బలంగా ఆజానుబాహువులుగా పెరుగుతారు.

ఆవుపాలతో - పార్శ్వపు తలనొప్పి పరార్

ఒక కప్పు ఆవుపాలల్లో నాలుగైదు తోలుతీసిన సీమబాదంపప్పులు నలగగొట్టి వేసి మూడు పొంగులుపొంగే వరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరకలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి పారిపోతుంది.

ఉమ్మెత్త, గన్నేరుల విషం - ఆవుపాలతో ధ్వంసం

పావులీటరు నాటు ఆవుపాలలో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి త్రాగిస్తూవుంటే ఉమ్మెత్త లేక గన్నేరుకాయలపప్పు తినడంవల్ల శరీరంలో చేరినవిషం హరించిపోతుంది. అవసరాన్నిబట్టి అరగంటకు లేదా గంటగంటకు ఈపాలు తాగించాలి.

అనేక పాషాణాల హలాహలం ఆవుపాలతో సంహారం

శంఖపాషాణం, మైలతుత్తం, వసనాభి, మురదారుసింగ్ మొదలైన విషపదార్థాలను పూర్తిగా శుద్ధిచేయకుండా పొరపాటుగా వాడినప్పుడు ఆవిషాలు ప్రాణహాని కలిగిస్తయ్. కాబట్టి, అలాంటిపొరపాటు జరిగినప్పుడు ఆవిషాలన్నీ వాంతిద్వారా బయటకు వచ్చేవరకు ఆవుపాలను వెంటవెంటనే తాగిస్తూవుంటే వాంతిరూపంలోవిషాలు బయటికివస్తయ్.

అశుద్ధ గంధకవిషం - ఆవుపాలతో హరం

బాగా శుద్ధిచేసిన గంధకం ఎలా ప్రాణాలను కాపాడుతుందో అలాగే పరిపూర్ణంగా శుద్ధిచేయనిగంధకం విషతుల్యమై ప్రాణాంతక మవుతుంది. అలాంటిపొరపాటు జరిగినప్పుడు గోరువెచ్చని ఆవు పాలలో రెండుమూడుచెంచాలు ఆవునెయ్యిని కలుపుకొని రోజుకు అయిదారుసార్లు కొద్దికొద్దిగా తాగుతుంటే అశుద్ధ గంధకవిషవికారాలు తొలగిపోతయ్.

శాశ్వత యవ్వనశక్తికి - ఆవుపాలే ఔషధం

ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా గోరువెచ్చని నాటు ఆవుపాలలో ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా కండచెక్కర కలిపి ఉదయం పరగడుపున సేవించేవారికి చిరకాల యవ్వనం సిద్ధిస్తుంది. శారీరక బలం ఎప్పటికీ లోపించదు.

పాతజ్వరాలను పాతిపెట్టే - ఆవుపాలు

నాటు ఆవుపాలలో రెండు గ్రాములు సొంఠి, ఒక ఖర్జూరపు కాయ బెరడు, అయిదు గ్రాములు ఎండుద్రాక్షపండ్లు నలగగొట్టి వేసి మరగబెట్టి వడపోసుకొని ఆపాలు గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఒకచెంచా నాటు ఆవునెయ్యి కలిపి ప్రతిరోజూ త్రాగుతువుంటే ఎంతోకాలంనుండి శరీరంలో జీర్ణించుకుపోయిన పాతజ్వరాలు అతిసులువుగా తగ్గిపోతయ్.

ఆవులు వధింపబడకుండా కాపాడటానికి ప్రయత్నించండి.

సున్నపునీళ్ళలో మూడుగంటలు నానబెట్టిన తరువాతే సొంఠి వాడుకోవాలి.

ఏప్రిల్ 25 నుండి మే 3వ తేదీ వరకు హైదరాబాద్‌లో 500 మంది ఆయుర్వేద ప్రచారకులకు పూర్తి ఉచిత శిక్షణ

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులో గల రాయదర్గ వద్ద, హైదరాబాద్ -8

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని వస్త్రములు, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ వస్త్రములు ధరించాలి. ఎవరికి కావలసిన బట్టలు, దుప్పట్లు, అన్నము తినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. పిల్లలను తీసుకోని రావద్దు. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి. ఖరీదైన వస్తువులు తేకూడదు.

ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు..
2. చిరునామా..
   ....
   ....ఫోన్ ....
3. విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) :..................................
5. ఏ నియోజక వర్గమునకు చెందినవారు?.............................
6. మీ నియోజకవర్గంలో ఎన్నిమండలాలున్నయ్ ?.......................
7. ఓటర్ల సంఖ్య ఎంత?...
8. మీకు ఎన్ని మండలాలలో ఎంతమందితో అనుబంధం వుంది...
9. శిక్షణ తరువాత రోజుకు ఎన్ని గంటలు ప్రచారం చేయ గలరు...
10. 15 నుండి 30 మందితో "ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానవేదిక" శాఖను ప్రారంభించ గలరా?...
11. "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాసపత్రికలను నెల నెలా ఎన్నింటిని ప్రజలకు అందివ్వగలరు? ....
12. ఆర్థికంగా ఆరోగ్యపరంగా మీరు బాధల్లో వున్నారా? లేక సంతోషంగా వున్నారా?..

* పైన తెలిపిన వివరములన్ని యధార్థములని ధృవీకరిస్తూ, సంస్థ నియమ నిబధనలను బట్టి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....

– అభ్యర్థి సంతకం

ప్రవేశ అర్హతలు

- ఏ బాధ్యతలు బాదరబందీలు ఆర్థిక ఇబ్బందులు లేకుండా పూర్తి ఆరోగ్యంతో వుండి తమ శేష జీవితాన్ని ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారానికి అంకితం చేయగల ధీరులకు, ధీరోదాత్తులకు దేశ ప్రేమికులకు ప్రాధాన్యత ఇవ్వబడుతుంది.
- కుల,మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంత భేదాలు లేని సమతా హృదయులకు మాత్రమే స్వాగతం
- కబుర్లతో కాలక్షేపం చేసేవారికి, సరదాగా కాలం గడిపేవారికి జీవితంలో ఒక దృఢమైన లక్ష్యం లేనివారికి ప్రవేశం లేదు.
- ఖాళీగా దొరికిన ప్రతిక్షణాన్ని పరోపకారం కోసం వినియోగించాలనే దృఢదీక్షాదక్షతలు గల దయార్ద్ర హృదయులకు ఘనస్వాగతం.
- గోమాత రక్షణకు, దేశమాత సంరక్షణకు, భూమాత పరిరక్షణకు జీవితాన్ని త్యాగం చేయ గల త్యాగధనులకు హృదయ పూర్వక సుస్వాగతం.

ముఖ్య గమనిక : అభ్యర్థులు దరఖాస్తు పత్రమును నింపి దానితో పాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. మీ దరఖాస్తు పరిశీలించి ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడును. గత శిబిరానికి దరఖాస్తు చేసి అవకాశము రాని పాఠకులకు లేఖ ద్వారా వివరాలు పంపుతాము. అది చదివి మీరు మరలా దరఖాస్తు చేయండి. అక్టోబర్ శిబిరానికి హాజరైన అభ్యర్థులు తమ నివేదికను పంపుతూ వేసవి శిబిరానికి అనుమతి పొందండి.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది 29-02-08

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా

పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.

వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

బహిష్టు మూడురోజులు నల్ల తుమ్మపూలు 5 గ్రా॥ కప్పపాలతో నూరి తాగుతుంటే గర్భం వస్తుంది.

ఆయుర్వేద అభిమానుల అద్భుత అనుభవాలు

సి.హెచ్. నారాయణ, వినాయక నగర్,
ఇంటి నెం. 1-12-155/ఎ, శ్రీనగర్‌కాలనీ, నిజామాబాద్ జిల్లా. ఫోన్ : 9441050258

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నేను గత 2 సం॥ నుండి అందరికి "అందరికి ఆయుర్వేదం" అనే మాసపత్రిక చదువుతున్నాను.

తులసిటీతో ఉత్సాహం, జ్ఞాపకశక్తి పెరిగినయ్ : తులసి ఆకులు, పుదీనా ఆకులు రెండు నీడలో ఆరబెట్టి, పొడి చేసి దానికి దాల్చిన చెక్క, శొంఠిపొడి, ఇలాచి, బిర్యాని ఆకు మొదలైన వాటి పొడులు వేసి కలిపి తయారుచేశాను. ఉదయం పూట ఈ పొడితో పాటు బెల్లం కలిపి నీళ్ళలో వేసి మరిగించి వడపోసి తీసుకోవడం వల్ల ఉత్సాహం, జ్ఞాపకశక్తిలోపెరుగుదల ఏర్పడింది.

బహిష్టు నొప్పి తగ్గినది : మా ఇంట్లో అమ్మాయి బహిష్టు నొప్పి వలన బాధపడుతుంటే పావుచెంచా మిరియాల పొడిని 10 గ్రాముల బెల్లంతో దంచి ముద్దగా చేసి ఒక చెంచా ఆవునెయ్యితో కలిపి సేవించాలని తెలిపి తయారుచేసి ఇవ్వడం జరిగింది. అది వాడిన గంటలోపే ఉపశమనం కలిగిందని తెలిపితే మళ్ళీ రెండవరోజు ఉదయం, మూడవరోజు ఉదయం తానే స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడి పూర్తి ఉపశమనం పొందినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

గోరుచుట్టు, చీము తగ్గినది : మా కుమారునికి కాలు బొటన వ్రేలు చుట్టూ చీముతో బాధపడుతుంటే మిరియాలు మరియు వెల్లుల్లి దంచి ముద్దచేసి దానికి కట్టడం వలన రెండు రోజుల్లో పూర్తిగా నొప్పి మరియు చీము తగ్గిపోయింది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇచ్చినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాము.

కోటుపల్లి వీరాంజనేయులు
ఇం.నెం.1-6-102, రామకృష్ణాపురం, చీరాల, ప్రకాశంజిల్లా

శ్రీపండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. 2 సం॥ నుండి అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక చదువుతున్నాను. ఇతరులకు చదివి వినిపించుచున్నాను.

త్రిఫల కల్పం వల్ల మలబద్ధకం, మోకాళ్ళనొప్పులు, కడుపు ఉబ్బరం తగ్గినయ్

అయ్యా నేను త్రిఫలకల్పం సేవిస్తున్నాను. నాకు త్రిఫల కల్పం వాడిన తరువాత మోకాళ్ళనొప్పులు చాలా వరకు తగ్గినయ్. పొట్ట బరువు తగ్గింది. మలబద్ధకం సమస్య తీరింది. మనస్సు శాంతియుతముగా ఉంటున్నది. నేనే కాక నా భార్య, నా కోడలు కూడా త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నారు. అనారోగ్యంతో బాధపడే వారికి మీరు సలహాలు వివరించటం చాలా బాగుంది. అనేక రకముల వ్యాధులకు వివిధ చికిత్సలు విపులీకరించి వ్రాయు చున్నారు. చాలా సంతోషము.

షేక్ మదార్,
హెడ్‌మాస్టర్, రెంజర్ల (పోస్టు),బాల్కొండ (మం), నిజామాబాద్ జిల్లా. ఫోన్ : 9948898417

ఆయుర్వేద బ్రహ్మ పండిత ఏల్చూరి గారికి వందనములు. నేను అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక చదువుతూ ఈ క్రింది ప్రయోగాలు చేసినాను.

తేలుకట్టితే : మా స్కూలులో పుస్తకాలు సర్దేటప్పుడు మా నాన్నగారికి తేలుకుట్టింది. ఉత్తరేణి ఆకును దంచి పెట్టాను. రెండు నిమిషాలలో బాధ తగ్గిపోయింది.

చెవిపోటుకు : మా పాఠశాలలో 4వ తరగతి చదివే రజిత అనే అమ్మాయికి చెవిపోటుకు లంబాడి ఆలం ఆకు రసం చెవిలో పోసి 10 నిమిషాలు బెంచీపై పడుకోబెట్టాను. వెంటనే తగ్గిపోయింది.

గజ్జి, దురదకు : మా మిత్రుని భార్యకు గజ్జి దురదతో చేతులకు పుండ్లు కురుపులు ఏర్పడినయ్. కుప్పింటాకు రసంలో నిమ్మపండురసం, ఉప్పు కల్పి ఇచ్చాను. వేపాకు + పసుపు దంచి పెట్టమన్నాను. వారు అలాగే చేశారు. తగ్గిపోయింది.

మీరు ప్రజలకు పత్రికల ద్వారా, ఉచిత ఆయుర్వేద శిబిరాల ద్వారా సమాజసేవ చేస్తున్నందుకు ఆ భగవంతుడు మీకు ఆయు రారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని కోరుతూ మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

యన్. వరలక్ష్మి
ఇం.నెం. 1-92, అమ్రాబాద్ (పోస్టు), అచ్చంపేట (తాలూక), మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా. ఫోన్ : 9963566321

ఆయుర్వేద బ్రహ్మ పండిత ఏల్చూరి గారికి వందనములు.

మూత్రపిండంలో రాళ్ళు తగ్గినయ్ : నాకు మూత్ర పిండములో రాళ్ళు వున్నాయని డాక్టర్స్ చెప్పినారు. ఇంగ్లీషు మందులువాడితే రాళ్ళు తగ్గకపోగా, వాటిపరిమాణం పెరిగి నాయి. మళ్ళీ నొప్పివచ్చి డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళితే రాళ్ళ పరిమాణం పెరిగినయ్. ఇందుకు లేజర్‌చికిత్స చేయాలి అన్నారు.

ఈ సమయంలో "అందరికి ఆయుర్వేదం" పత్రిక చదివినాను. అందులో మీరు సూచించినట్లు రోజు ఉదయం ఉలవచారు, సైంధవలవణం కలిపి తీసుకున్నాను. మరియు మీరు చెప్పిన విధంగా పునర్నవ చూర్ణం + గోక్షూరాది కషాయంలను రెండింటిని ఒక స్పూన్ ప్రకారం ఒకకప్పు నీటిలో వేసి అరకప్పు వరకు మరగించి కండచక్కెర కలిపి గోరువెచ్చగా చేసుకొని తాగుతున్నాను. ఇప్పుడు డాక్టర్ దగ్గరకు వెళ్ళి స్కానింగ్ చేయించుకున్నాను. రాళ్ళు పూర్తిగా కరిగిపోయినయ్.

మా అమ్మ బి.పి.తో, వంటి నొప్పులతో బాధపడేది. జీవనరక్ష + శిలాజిత్ వాడుతున్నది. బి.పి. మాత్రలు వాడటం మానివేసింది. ఇప్పుడు ఏ నొప్పులు లేకుండా హాయిగా వుంది.

మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి ఆ భగవంతుడు పూర్ణా యుషను ప్రసాదించాలని ఆ దేవుణ్ణి ప్రార్థిస్తున్నాము.

నిమ్మరసంలో సాదిన చింతగింజ గంధం పట్టిస్తే తామర పరార్.

గో పరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రం

PROTECTION AND RESEARCH CENTRE FOR COWS

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం అనుబంధ సంస్థ (రి. నెం. 113/96)

ప్లాట్ నం. 17, రోడ్ నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 033. ఫోన్ : 040-23547132, 98490 17675

గోసేవా నిర్మాణ స్థలం : సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం మునిదేవునిపల్లె గ్రామం, కొండాపూర్ మం॥, మెదక్‌జిల్లా.

గంటకు పదివేల ఆవులు చంపబడుతున్నా - కించిత్తైనా బాధపడని భారతీయులారా! ఇప్పుడైనా కళ్లు తెరవండి. భూమాతాతో, జగన్మాతతో సమానమైన గోమాతను రక్షించటానికి పూనుకొండి. ఈ క్రింది సభ్యత్వ పత్రాన్ని చదివి మీ శక్తి కొలది స్పందించండి. మీ మానవ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకొండి. వీరికి గోమాత భారతమాత ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు అందించుగాక.

సభ్యత్వ పత్రము

వ.నం............ స్థలము :..............................

1. పూర్తి పేరు : .... తేది :..............................

2. వయసు : సం॥................విద్య : ....వృత్తి :...............................

3. చిరునామా : ....

....

.... పిన్......................... ఫోన్ ....

4. అభిరుచులు : ....

5. గోవులను కొనుటకు లేదా పెంచుటకు నెలవారీగా లేక సంవత్సరవారీగా ఎంత విరాళము ఇవ్వగలరు రూ. ....

○ **నెలకు రూ. 100/- నుండి మీ శక్తి మేరకు ఎంతైనా విరాళమును మీ పేరుతో గానీ, మీ తలిదండ్రుల, తాతముత్తాతల పేర్లతో గానీ "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరున డి.డి. తీసి పంపి రసీదు పొందవచ్చును.**

గోవుల సేకరణ మరియు గోశాల నిర్వహణ వివరములు

P P

P P

P

P

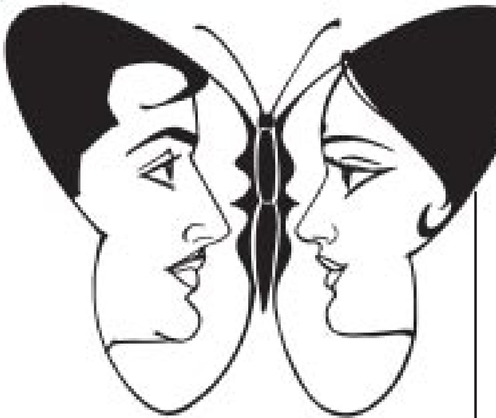
బూడిద గుమ్మడిరసం ఒక కప్పు చక్కెర చెంచా కలిపి తాగితే అతివేడి తగ్గుతుంది.

భారత వనితలకు

బంగారు కానుకలు -3

మా ప్రియమైన తల్లుల్లారా! అక్కల్లారా! చెల్లెళ్ళారా! కుమార్తెల్లారా! కోడళ్ళారా! ఈనాడు మీరంతా అనేక రకాల అనారోగ్య బాధలతో సతమతమవుతూ వున్నారు. మీ సమస్యలు పరిష్కారంకోసం ఎందరెందరో వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతూ ఫలితం కనిపించక ఏమిచేయాలో పాలుపోక బాధపడుతున్నారు. కానీ, మీసమస్యలకు సరియైన సమాధానాలు మీవద్దనే మీచేతులలోనే వున్నాయనే నిజం మీకు తెలియడంలేదు. ఎదురుగా వున్న అమృతం కన్న మిన్నమైన ఆహార ఔషధాలను వదిలిపెట్టి డబ్బు ఖర్చుపెట్టి వీధులలోని విషాలను కొనుక్కొని కొత్త కొత్త రోగాలను కొనితెచ్చుకోవద్దు. ఈక్రింద చెప్పబోయే సులభ మార్గాలను మీరు ఆచరించి మీ ఆరోగ్యాన్ని దిద్దుకొని మీకు తెలిసిన మన ఆడపిల్లలందరికి ఈ మార్గాలను బోధించ వలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

-పండిత ఏల్చూరి



భార్యభర్తల అన్యోన్యతకు

ఆవనూనె 100 గ్రా॥ తీసుకొని దానిని ఒకపాత్రలో పోసి సన్నటి మంటపైన వేడిచేస్తూ ఆ నూనెలో 100 గ్రా॥ సన్నజాజిపూవులను వేయాలి. క్రమంగా పూలలోని రసమంతా నూనెలో కలిసిపోతూ పూలన్నీ నల్లగా మాడిపోయేవరకు సన్న మంటపైన మరిగించి దించి వడపోసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. స్త్రీలురోజూ రాత్రి భర్తతో సంభోగం జరిపేముందు ఈ తైలాన్ని తమ మర్మాంగానికి లోపలివైపున లేపనము చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత భర్తతో కలుస్తూవుంటే ఆ ఇరువురికి సంభోగ సౌఖ్యము పెరిగి అన్యోన్యదాంపత్యం ఏర్పడుతుంది.

బహిష్టురక్తం ఎక్కువ తక్కువ కాకుండా

ఉప్పు 10 గ్రా॥, పటికబెల్లము (నౌబోతు/మిస్రి/కండచక్కెర/కలకండ) 10 గ్రా॥ సొంపుగింజల పొడి 10 గ్రా॥, ఈ మూడింటిని కలిపి నిలువవుంచుకొని పూటకు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా రెండుపూటలా బహిష్టు జరిగినరోజునుండి ఆనాలుగు రోజుల పాటు మంచినీటితో సేవిస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే బహిష్టులో రక్తము ఎక్కువగా కాకుండా తక్కువకాకుండా సమంగా జారీ అవుతుంది.

స్త్రీల యోని బిగువుకు

తామరపువ్వులను కాడలతోసహా తీసుకొచ్చి ఆవుపాలతో లేక నాటుగేదెపాలతో మెత్తగా మర్ధన



చేసి తరువాత కొంచెం నెయ్యి కూడా కలిపి మళ్లీనూరి చిటికెనవేలంత కణికలుగా (కడ్డీలుగా) తయారుచేసి నీడలో గాలి తగిలేచోట అవి గట్టిపడే వరకు ఎండబెట్టాలి.

కర్పూరం, తెల్లమిరియాలు నూరి రాస్తే గడ్డలు కరిగిపోతయ్.

ఆ తరువాత వాటిని భద్రపరచుకొని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు ఒకకణికను యోనిలోపలి భాగంలో ఉంచి ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తూ వుంటే ఎంత విశాలమైన యోని అయినా తిరిగి కన్యలయోనివలె బిగువుగా మారుతుంది. (లేక)

ఉసిరికకాయలను తీసుకొని పగులకొట్టి గింజలు తీసివేసి ఆ పెచ్చులను మంచినీటితో మెత్తగానూరి ఆముద్దను ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో కలిపి కలియబెట్టి ఆనీటితో రోజూ రెండులేక మూడుసార్లు మర్మాంగాన్ని లోపలికంటా శుభ్రం చేస్తూవుంటే యోనిదోషాలు హరించిపోయి మర్మాంగం పటుత్వం పెరుగుతుంది.

స్త్రీల స్తనముల వాపు తగ్గుటకు

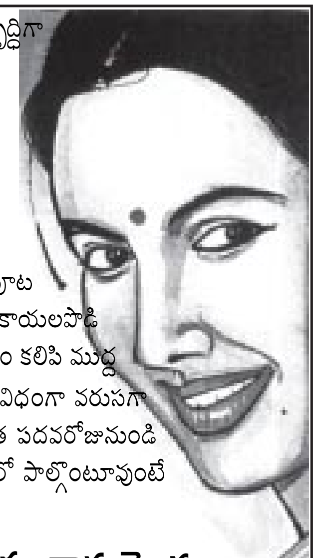
శుభ్రం చేసిన జిలకర 15 గ్రా॥, తక్కువ పాలిష్‌వున్న బియ్యం 15 గ్రా॥, తగినన్నిపాలు ఈమూడు కలిపి పాయసంలాగావండి పూటకు 50గ్రా॥, మోతాదుగా తింటూవుంటే కొద్దిరోజులలోనే స్తనాలవాపు తగ్గిపోతుంది. (లేక)

పొగాకు మెత్తగానూరి స్తనములపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే క్రమంగా స్తనాలవాపు తగ్గిపోతుంది.

బాలింతలకు చనుబాలు పెరుగుటకు

దోరగా వేయించిన వాముపొడి 2 గ్రా॥, ఒక చెంచా మంచితేనెలో కలుపుకొని రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే బాలింతలకు పాలుపెరుగుతయ్. (లేక)

వాము (ఓమ) 100 గ్రా॥, మిరియాలు 50 గ్రా॥, ఉప్పు 25 గ్రా॥, వీటిని దోరగా వేయించి మెత్తగాదంచి నిలువవుంచుకొని రెండుపూటలా పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చనినీటితో సేవిస్తూవుంటే బాలింతలకు సమృద్ధిగా పాలుపెరుగుతయ్.



సంతానం లేని స్త్రీలకు

పల్లేరుకాయలను తీసుకొచ్చి నీడలో గాలితగిలేచోట ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. బహిష్టు స్నానం చేసినరోజునుండి రాత్రిపూట నిద్రించేముందు ఒకచెంచాపల్లేరుకాయలపొడి ఆపొడి తడిచేవరకు వావిలాకురసం కలిపి ముద్ద చేసుకొని లోపలికిసేవించాలి. ఈవిధంగా వరుసగా ఏడురాత్రిళ్ళు సేవించిన తరువాత పదవరోజునుండి పదహారవ రోజువరకు సంభోగంలో పాల్గొంటూవుంటే సంతానప్రాప్తి కలుగుతుంది.

ఉత్తరేణితో - సంతానయోగం

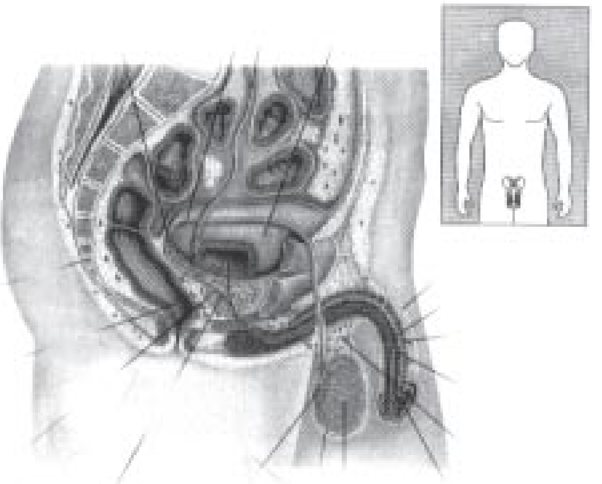
ఉత్తరేణివేరును తెచ్చుకొని బియ్యము కడిగిననీటితో మెత్తగానూరి చిన్న ఉసిరికకాయంత ముద్దతిని ఒకకప్పు ఆవుపాలుతాగాలి. ఇలా రోజూచేస్తూ భర్తతోసంభోగంలోపాల్గొంటూవుంటే సంతానం కలుగుతుంది.

స్త్రీల సుఖప్రసవమునకు

ఉత్తరేణిచెట్టునుసమూలంగా మెత్తగానూరి ఆముద్దను కాలి గోర్లకు, చేతిగోర్లకు గోరింటాకు పెట్టినట్లుగా పట్టిస్తే ఆ స్త్రీ సుఖంగా ప్రసవిస్తుంది.

ఆవుపాల ఆవిరిపై ఉడికించి అశ్వగంధ గడ్డలను వాడుకోవాలి.

మూత్ర రోగ నివారణకు



మూత్రరోగాలు ఎలా వస్తయ్ ? ఎందుకొస్తయ్?

మనం భోజనం చేసినతరువాత జీర్ణమైన ఆహారములోని వ్యర్థపదార్థాలను కిడ్నీలు వేరుచేసి మలమూత్రాలద్వారా బయటకు పంపుతుంటయ్. మల మూత్రవేగాలను అవరోధించుటచేత, అధికముగా మద్యపానాలు సేవించుటచేత, చాలాకాలం అజీర్ణముచే మూత్రపిండాలపై ఎక్కువ ఒత్తిడిపడటంచేత మూత్రరోగాలు వస్తయ్. అంతేగాక, మిర్చి మసాలాలు తింటే కూడా మూత్రసమస్యలు ఎక్కువౌతయ్.

మూత్రరోగాలు అనేక రకాలు

వేసవిలో ఈరోగం అధికంగా వుంటుంది. మూత్రం ఆగిఆగి బొట్లుబొట్లుగా వస్తుంటుంది. దీనివలన జననేంద్రియంలో, నాభిక్రింద భాగాలలో నొప్పులు వస్తయ్. ఈనొప్పులచేత అనేకసార్లు మూత్రము జారీ అవుతుంటుంది. మూత్రంతోపాటు వీర్యధాతువు కూడా పడుతుంటుంది. ఏదైనా దెబ్బ తగిలినప్పుడు కూడా మూత్రనాళానికి వాపు, నొప్పి కలుతయ్. దానివలన మూత్రనాళమునుండి చీము కారుతుంటుంది. అలాగే, వాయువికారం వలన కూడా మూత్రమార్గం బంధింపబడుతుంది. అప్పుడు రాళ్ళు కూడా ఏర్పడి, మూత్రం రాకుండా అడ్డుపడుతుంటయ్. ఇంకా, అధికఉష్ణంవలన, మద్యపానము వలన, అసహజమైన హస్తప్రయోగం వంటి అలవాట్లవలన, జననేంద్రియాలు వికృతమౌతయ్. ఇలాంటి అనేకానేక మానవ తప్పిందాల వల్లనే మూత్రవికారాలు సంభవిస్తయ్.

బొట్లుబొట్లుగా - మూత్రం వస్తుంటే

మూత్రం సాఫీగా రాని రోగికి, తినేషోడాను నీటిలో బాగాకలిపి బొడ్డుచుట్టు లేపనము చేయాలి. సోంపు కషాయంలో కండచక్కెర కలిపి గానీ, లేక చెరుకురసంగానీ త్రాగిస్తూ వుంటే మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

Y సోడానీటిలో నిమ్మకాయ కలిపి త్రాగిన మూత్రం బొట్టు బొట్టుగా రావటం ఆగిపోతుంది.

Y నిమ్మకాయ షరబత్ గానీ, బత్తాయిరసం (మౌసంబి) గానీ, తర్బూజ రసం గానీ త్రాగుతూ వున్నా మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

Y తినేషోడా దానిమ్మరసం, నీరు కలిపి త్రాగితే ఆగిపోయిన మూత్రం వెంటనే జారి అవుతుంది.

Y అరటిపండు పిసికి దానిలో చిన్న ఏలకుల పొడి 2 గ్రా॥, కొద్దిగా నీరు కలిపి రోజుకు రెండుమూడుసార్లు త్రాగుతూవుంటే మూత్రం జారీ అవుతుంది.

Y రెండు చిన్న ఏలకుల చూర్ణం పాలలో కలిపి త్రాగించినా కూడా మూత్రసమస్య తీరిపోతుంది.

Y కొబ్బరినీరు గానీ, ఉలవల నీరు గానీ తాగినా బొట్లు బొట్లుగా పడే మూత్రం సాపీగా జారీఅవుతుంది.

Y రోజు రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక రాగిచెంబులో నీటిని నింపి దానిని చెక్కపై వుంచి ఉదయం పరగడుపున ఆ నీరును తాగుతుంటే మంచి ఫలితము కలుగుతుంది.

Y మొక్కజొన్నకంకికి పైన వుండే జూలు వంటి భాగాన్ని నీటిలో వేసి ఉడికించి మూడవభాగం అయ్యేవరకు వడపోసి రోజూ సేవిస్తూ వుంటే మూత్రం జోరుగా వస్తుంది.

Y మూత్రపిండాలలో వికారము చేత మూత్రము రాకపోవడం వలన బాధకలుగుతుంది. దానికి తెల్లముల్లంగి దుంపరసంగానీ, లేక ఆకులరసంగానీ, ఒకకప్పు మోతాదుగా త్రాగుతుంటే ఆ నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

Y ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో 10 గ్రా॥ వంటాముదము కలిపి తాగించినచో వెంటనే మూత్రం జారీ అవుతుంది.

ముచ్చటైన యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

నల్లఉమ్మెత్త వేరు నడుముకు గట్టిగా కడితే సుఖప్రసవం.

ఏ ఆయుర్వేద గ్రంథంలో - ఏ అద్భుత అంశాలున్నయ్ ?



1997-1998 ప్రథమ సంవత్సర సంచిక

వెల రూ. 120/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 145/-

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు u జీవనమర్మాలు ఆయుర్వేద ధర్మాలు u నవయౌవనానికి నాణ్యమైనమార్గాలు u అనుభవ ఆయుర్వేద చిట్కాలు u స్త్రీ వ్యాధులు-ఓషధులు u వృద్ధుల వ్యాధులు-ఓషధులు u యోగశక్తి-అతీంద్రియ శక్తుల సాధన u ఆయువు పెంచే రసాయనాలు u పసిపిల్లల వ్యాధులు u ఆధునిక అలవాట్లు-ఆరోగ్యానికి గ్రహపాట్లు u చర్మవ్యాధులు-నివారణలు u గిరిజనవైద్యం u మధుమేహం u ప్రకృతివైద్యం u వృక్షతంత్రాలు మంత్రాలు u మన చుట్టూ పెరిగే చెట్లు-మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు u వివిధ వ్యాధులు ఆయుర్వేద ఓషధులు u ఆయుర్వేదతైలాలు u పుష్పాలతో వైద్యం u జాబులు-జవాబులు uఆవుతో-అమృత ఔషధాలు u క్యాన్సర్ u వెంట్రుకల సంరక్షణ u వంటిల్లే వైద్యశాల మొదలైన అంశాలు.



స్వదేశీ సౌందర్య వేదం

వెల రూ. 120/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 145/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు u సౌందర్యం అంటే? ఏమిటి? u ప్రాచీన భారత సౌందర్యం u ఆధునిక భారత సౌందర్యం u సౌందర్య దినచర్య u అందానికి శత్రువులు u శిరో సౌందర్యం-చుండ్రు u వెంట్రుకల సంరక్షణ u పేనుకొరుకుడు-బట్టతల u నేత్ర సౌందర్యం u ముఖ కాంతి లేపనాలు u ముఖ సుగంధం u దంత సౌందర్యం u స్వర సౌందర్యం u వక్షస్థల సౌందర్యం u మర్మాంగ సౌందర్యం u స్థన దృఢత్వంu ఉదర సౌందర్యం u యోని సుగంధం u పాద సౌందర్యం u స్త్రీ పురుషుల చర్మ సౌందర్యం u అతి మధురంతో అందం u తైలంతో అందం u కాటుక సౌందర్యం u నలుగుతో అందం u కస్తూరి పసుపుతో అందం u అంజీరు అందాలు u తులసి అందాలు u ప్రాణాయామ సౌందర్యం మొ॥ ఎన్నెన్నో.



1998 - 1999 ద్వితీయ సంవత్సర సంచిక

వెల రూ. 120/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 145/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు u మంత్రమే మహౌషధం u జీవితంలో ఆయుర్వేదం u వివిధవ్యాధులు-ఆయుర్వేద ఓషధులు u యోగశక్తి-అతీంద్రియ శక్తులసాధన u సంభోగరహస్యాలు u సమస్యలు-సమాధానాలు u అనుభవచిట్కాలు u మనమహర్షుల చరిత్ర u ఆధునిక విజ్ఞాన అసలురూపం u బాలబాలికల సంరక్షణ u స్త్రీ వ్యాధులు ఓషధులు u ప్రాచీన భారతీయ శాస్త్రవేత్తలు u ఎయిడ్స్ క్యాన్సర్ u మనచుట్టూ పెరిగేచెట్లు-ఆరోగ్యానికిమెట్లు u వంటిల్లే వైద్యశాల u మన సంప్రదయాల గొప్పతనం u డయాబెటిస్ u మానసిక రోగాలు u చర్మవ్యాధులు u హెర్నియా - నివారణ u కంటిరోగాలు u మెదడు రోగాలు u వెంట్రుకల సమస్యలు u సౌందర్య మార్గాలు u ఏ బిడ్డ కావాలంటే ఆబిడ్డ u ఆమ్రలేహ్యం u బొల్లి, కుష్ఠు, మూర్ఛ u గృహిణి - గృహవైద్యం u గర్భిణీ స్త్రీల, బాలింతల ఆహార నియమాలు u గుడ్లు హానికరం మొదలగు వందలాది అద్భుత ఆరోగ్య అంశాలు.



స్వదేశీ దాంపత్యవేదం

వెల రూ. 130/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 155/-

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు u కామశాస్త్ర జ్ఞానం ఎందుకు? u సంభోగ లాభనష్టాలు u రతి ప్రయోజనాలు u కామంలో ఆధునికుల పొరపాట్లు u వీర్యం ఎలా పుడుతుంది? u సంభోగ శక్తికి గుర్తులు u పురుషులకే కామచాపల్యం ఎక్కువ u స్త్రీకి కామవాంఛ ఎక్కువ u స్త్రీ పురుషుల యౌవన రహస్యాలు u భార్యభర్తలు ఒకే మంచం మీద పడుకోకూడదు? u భార్యకన్న భర్త ఎందుకు పెద్దవాడుగా వుండాలి? u ఏకాలంలో ఎలా రతిచేయాలి? u రోజులో ఏ సమయం రతికి మంచిది? u పడకగది ఎలాఉండాలి? u స్త్రీ పురుషులు ఒకరి ప్రేమను మరొకరుపొందాలంటే? u శయనేషురంభuభర్తమగతనం పెంచాలంటే? u గర్భిణీరతి u బాలెంతరతి u ఏరోజు కలిస్తే ఏపిల్లలు పుడతారు? u ఏఆహారం తింటే ఏ పిల్లలు పుడతారు? u వీర్యవర్ధక ఆహారాలు u హస్తప్రయోగ-నపుంసకత్వ నివారణలు u వృద్ధులకు కామయోగాలు u సంతానయోగాలు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.



1999-2001 తృతీయ చతుర్థ సం॥ సంచిక

వెల రూ. 200/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 230/-

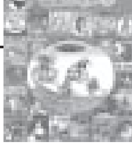
ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు : u గృహిణి-గృహవైద్యము u అనుభవ ఆయుర్వేద యోగాలు u బైరాగి చిటికెలు u మన జాతి మహర్షులు u క్యాన్సర్-ఎయిడ్స్ u జాబులు-జవాబులు u ప్రకృతి చికిత్సలు u వంటిల్లే వైద్యశాల u పాఠకుల అనుభవాలు u నాటి జీవనం నేటి జీవనం u జానపదవైద్య రహస్యాలు u మన మహర్షుల మేధాశక్తి u ఆసనాలు-ఆరోగ్యం u విష జంతువుల కాట్లు-చికిత్సలు u కామసూత్రాలు-సుఖజీవన శాస్త్రాలు u మొండిరోగాలు - మూత్రరోగాలు u వైద్యుల అనుభవ చికిత్సలు u శ్రీ బాలరాజ మహర్షి యోగాలు u స్వప్న ఫలితాలు u లావుతగ్గటం ఎలా ?u బొల్లి చికిత్సలు u మధుమేహం u సియాటికా u పాముకాటు అనుభవ వైద్యంu పురుషుల వీర్యదోషాలు u యువతరం సెక్స్ అపోహలు u సెక్స్ పరిజ్ఞానం అవసరమా? u ఉగాది, వినాయక చవితి రహస్యాలు u రుద్రాక్ష వైద్యం u హెూమవృక్షాలుu సూర్యశక్తి రహస్యాలు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.



స్వదేశీ ఆహార వేదం

వెల రూ. 130/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 155/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు u మీ ఆరోగ్యానికి మీరే కర్తలు, కర్మలు, క్రియలు uఆహారం, సృష్టికి ఆధారం u ఆహార పెరుగుదల- ఆయువుతరుగుదల u ఆయువుకుఆహారం u ఆరోగ్యానికి ఆచారం u ఆరోగ్యసామెతలు u ఆయు: ప్రమాణం-తప్పుడు భ్రమలు u ఎప్పుడు రోగిష్టులుగా ఉండేవారు ఎవరు? u ఆహారవిరుద్ధాలు u ఆహారం ఎలాతినాలి? u సుఖంగా బ్రతకాలంటే u వేగాలు-రోగాలు u ఆహారదురభ్యాసాలు u ఆహారమే కష్టసుఖాలకు ఆలవాలం u ఆరురుచుల ఆహారమర్మం u అతిగా తినకూడని పదార్థాలుu ఏ ఋతువులో ఏమితినాలి? u అజీర్ణవ్యాధులు u ఉదరవ్యాధులు u మూలవ్యాధులు u జ్వరాలు u అతిసారం u పాండురోగం u కామెర్లు u దగ్గు-ఉబ్బసం-క్షయ u వాతరోగాలు u మూత్రరోగాలు u మధుమేహం u స్త్రీరోగాలు u మానసికరోగాలు u చర్మరోగాలు uశిరోరోగాలు u ఆకుకూరలు u పూలకూరలు uకాయకూరలు మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.



2001-2003 పంచమ, షష్టమ సం॥ సంచిక

వెల రూ. 150/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 180/-

ఈ గ్రంథంలోని శీర్షికలు u భారత నీతివాక్యాలు u పిచ్చికుక్కవిషం u గోవును కాపాడండి u గ్రహాలు - రోగాలు u తాంబూల రహస్యం u తేనీరు భయంకరం u మద్యపానం మానండి u మీ జబ్బులకు మందు మీ మనసే u ఆహార విరుద్ధాలు u సిద్ధపురుషుల రహస్యాలు u జానపద వైద్యం u ఉప్పు-ఉపయోగాలు u నవగ్రహ శాంతికి ఏడువారాల నగలు u వంటింటి ఔషధాలు u క్యాన్సర్ - బీట్రూట్ u బైరాగి, గోసాయి చిటికెలు u అగస్త్య మూలికా రహస్యాలు u శ్వాస రహస్యాలు u మఱ్ఱి, రేల, మామిడి, పుచ్చ, దిరిసెన, మేడి, వేప, మద్ది రహస్యాలు u పాఠకుల అనుభవాలు u జాబులు - జవాబులు u చేదుపుచ్చ, అశ్వగంధ, తులసి, కలబంధ, పొగాకు, మునగ, పత్తి, అడ్డసరం,జిల్లేడు, ఉత్తరేణి, ఉమ్మెత్త, ఆముదం, కుంకుడు, వాకుడు, గచ్చ, అరటి, ఆపిల్, బోడతరం, గుమ్మడి రహస్యాలు u స్త్రీ పురుష సౌందర్యం u తేనె, నెయ్యి, పాలు u 80 వాతరోగాలు u మూర్ఛరోగాలు u మాతృవైద్యం మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.



ఆయుర్వేద జీవన వేదం

వెల రూ. 50/- పోస్టుఖర్చుతో రూ. 70/-

ఈ గ్రంథంలోని ప్రధాన శీర్షికలు u ఆయుర్వేదషాంపు u సుగంధ సంజీవని పండ్లపొడులు u కళ్లకుకషాయం u కేశధూపం u నల్ల వెంట్రుకలకు తలనూనె u చుండ్రుకు, పేనుకొరుకుడుకు తైలం u మొటిమలకు ముఖసౌందర్య లేపనం u చంద్రబింబంలాంటి అందం u అగ్నివ్రణతైలం u సుగంధస్నాన చూర్ణం u సౌందర్యతైలం u కంటిచూపుకు కమ్మని కూరలు, పచ్చళ్ళు, కాటుకలు u ఆవుమూత్రంతో ఐ డ్రాప్స్u సౌందర్యతైలం u పిప్పిపళ్ళకు దంత తైలం u చెవులకు ముల్లంగితైలం uముక్కుకు గులాబితైలం u సొంఠిగుటికలు u తులసి టీ u సరస్వతితైలం u నిద్రాతైలం u తలనొప్పితైలం u అర్జునాంజనం u ఆయుర్వేద ప్రజారక్షణ తైలం u వాతమాత్రలు u పక్షవాతతైలం u దోమలకు ఆయుర్వేద అలౌట్ u ఇంద్రియ స్తంభనగుటికలు u లింగదృఢత్వం u స్తనాల బిగువుకు u శొంఠి లేహ్యం u కర్పూరాంజనం u తులసిపాకం మొదలైనవి ఎన్నెన్నో.

ప్రతి ఇంట్లో ఎప్పుడూ మంచి తేనె ఉండాలి
ఆ తేనెను వాడుతూ పరిపూర్ణ ఆరోగ్యం పొందాలి

- పండిత ఏల్చూరి



రక్తశుద్ధికి రంజైన మార్గం - తేనె

మనుషుల బలాబలాలనుబట్టి ఈప్రయోగం చేయాలి. ముందుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని మేకపాలలో ఒకచెంచా మంచితేనె కలిపి పరకడుపున తాగటం ప్రారంభించాలి. ఇలా ఒకవారంరోజులు అలవాటు అయినతరువాత రెండుకప్పుల పాలలో రెండుచెంచాల తేనె కలుపుకొని తాగాలి. ఈప్రయోగం చేసేటప్పుడు మామూలు ఉప్పుకు బదులుగా సైంధవలవణాన్ని మిర్చిపొడికి బదులుగా మిరియాల పొడిని ఖచ్చితంగా వాడాలి. ఇలా నలభై నుండి వందరోజుల పాటు సేవిస్తే శరీరములో చెడిపోయిన రక్తమంతా పరిశుభ్రమై శరీరమంతా కాంతివంతంగా మారుతుంది. మనసు కూడా మంచిరక్తం వల్ల ప్రసన్నంగా, ప్రశాంతంగా మారుతుంది.

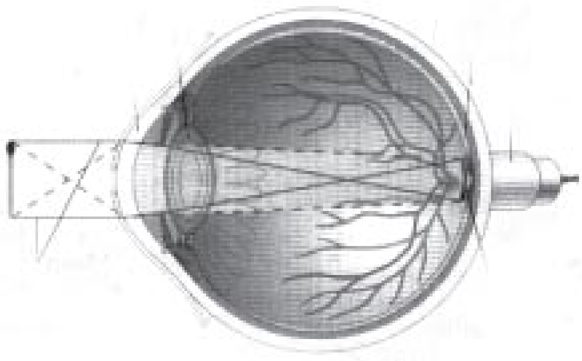
అతిలావుకు విరుగుడు - తేనె

ఒక గ్లాసు వేడిచేసి చల్లార్చిన మంచినీటిలో ఒకచెంచా మంచితేనె కలిపి పరగడుపున తాగాలి. క్రమంగా అలవాటు అయ్యేకొద్దీ రెండు చెంచాల వరకు పెంచుకోవాలి. ఈ విధంగా విసుగు విరామం లేకుండా నిరంతరం సేవిస్తూవుంటే అతిలావు కరిగిపోయి శరీరం సన్నగా నాజుకుగా తయారవుతుంది.

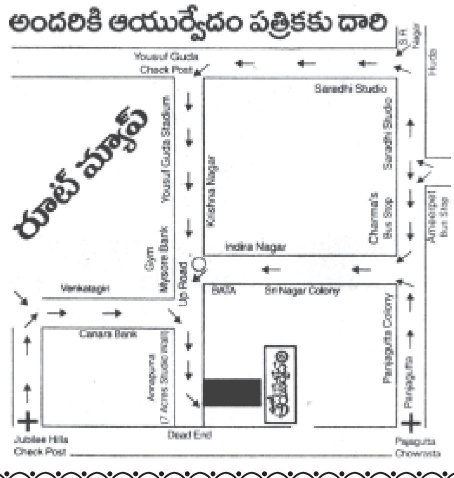
ఎక్కిళ్ళకు - ఎదురులేనిమార్గం తేనె

నెమిలిపింఛాన్ని కాల్చి చేసిన బూడిద మూడుచిటికెలు ఒకచెంచా తేనె కలిపి రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ఎక్కిళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

నేత్రరోగాలకు - తేనె



ఒక్కచుక్క తేనె ఒకచుక్క ఉల్లిగడ్డ (ఆనియన్) రసం కలిపి నిద్రించేముందు కళ్ళకు పెట్టుకుంటూ వుంటే నేత్రవికారాలు తొలగిపోతయ్.



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

3 చిటికెలు దాల్చిన చెక్కపొడి నిద్రించేముందు పాలతో సేవిస్తుంటే అమిత వీర్యవృద్ధి.



గొంతులో టాన్సిల్స్‌కు - తేనె

గోరువెచ్చని నీటిలో తేనెకలిపి నోటిలో పోసుకొని గొంతుకు తగిలేవిధంగా గులగరించి పూసివేస్తూవుంటే టాన్సిల్స్ బాధ తగ్గిపోతుంది.

దంతశూలకు - తేనె

పండ్లనొప్పి కలిగినప్పుడు మంచితేనెలో కొంచెం దూదిని ముంచి ఆ దూదిని నొప్పివున్న దగ్గర పండ్లసందుల్లో ఉంచితే వెంటనే నొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చెవిపోటుకు - తేనె

బియ్యంకడిగిన నీటిచుక్కలు రెండు, తేనెచుక్కలు రెండు కలిపి చెవులలో వేస్తూవుంటే చెవిపోటు చెప్పకుండా పోతుంది.

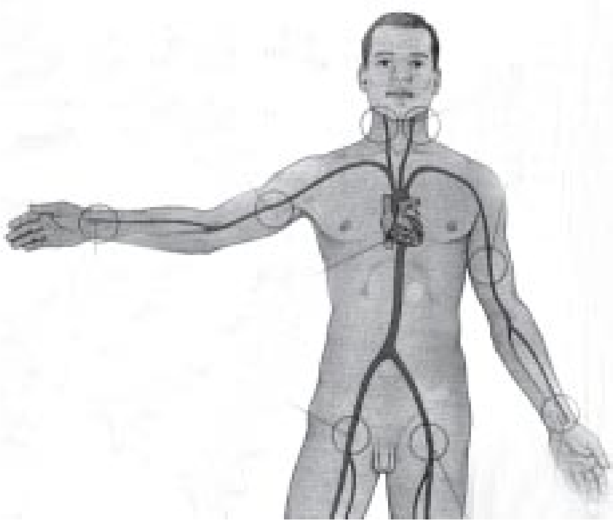
దగ్గులకు - తేనె

రోజూ మూడు లేక నాలుగుసార్లు అవసరాన్నిబట్టి అరచెంచా నుండి ఒకచెంచావరకు మంచితేనెను నోటిలో వేసుకొని చప్పరించి మింగుతూవుంటే కఫము కరిగిపోయి దగ్గు తగ్గిపోతుంది.

గొంతు బొంగురుకు - తేనె

అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా తేనె కలిపి కొద్ది కొద్దిగా సేవిస్తూ వుంటే గొంతులోని కఫము కరిగిపోయి గొంతు శుభ్రపడు తుంది.

విరిగిన ఎముకలకు - తేనె



గోధుమలను నల్లగామాడ్చి మెత్తగానూరి జల్లించిన పొడి పావుచెంచా దానిలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా లోపలికి సేవిస్తూ ఒకకప్పు ఆవుపాలు తాగుతూ వుంటే విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కుంటయ్.

దురదలు, వ్రణములకు - తేనె

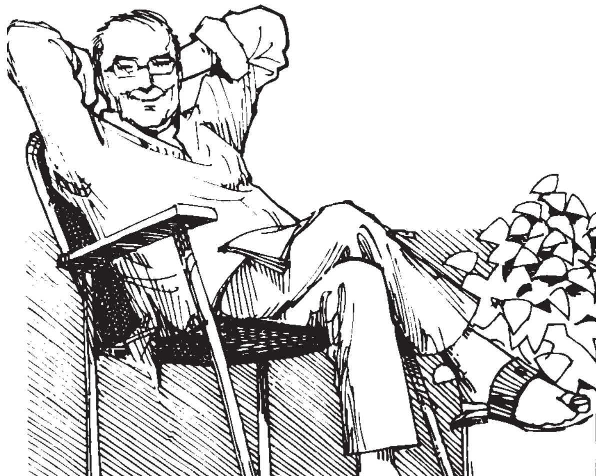
శరీరముపై ఎక్కడైనా దురదలు పుట్టినప్పుడు అక్కడ తేనెను లేపనం చేస్తూవుంటే దురద తగ్గిపోతుంది. అదేవిధంగా వ్రణాలను తేనెతో కడుగుతూ వుంటే క్రమముగా ఆ వ్రణాలలోని చీము, రక్తము తగ్గిపోయి వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

నీరుల్లి రసం, తేనె కలిపి 20 గ్రా॥ సేవిస్తుంటే మగతనం వృద్ధి.

మధుమేహ రోగులు పాటించవలసిన ఆచార వ్యవహార నియమములు

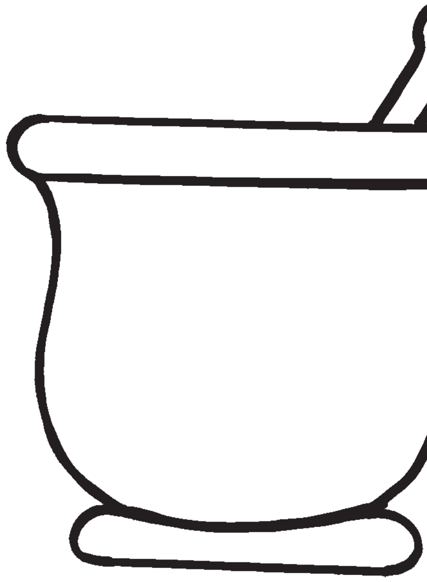
- పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన పాఠక సోదరీ సోదరులారా! ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభం చేసినరోజు నుండి, మానసిక ఆందోళన లేని ప్రశాంత జీవనాన్ని ప్రారంభించాలి. మీకు ఆందోళన కలిగించే తీవ్రమైన అంశాలను ఒక కాగితంపై వ్రాసి, మీరు నిత్యము పూజించే భగవంతుని ముందుపెట్టి, త్రికరణ శుద్ధిగా, మీ సమస్యలను పరిష్కరించమని రోజూ ప్రార్థన చేయండి. తప్పకుండ కొన్ని వారాలు లేదా కొన్ని మాసాలలో ఎంత భయంకరమైన సమస్యలైనా పరిష్కార మౌతయ్. ఈ విధమైన మానసిక ప్రశాంతత మీరు పొందినప్పడే ఈ మధుమేహం రోగం నుండి పూర్తిగా బయటపడగలుగుతారు. (ఆందోళన తగ్గించే మార్గాలు మన ఆయుర్వేద నిలయంలో నేర్చుకోండి).



ఉ 4 గం॥ నుండి 4.10 ని॥ వరకు

రోజూ ఉదయం 4 గం॥లకు తప్పక నిద్ర నుండి లేవాలి. గత రాత్రి నిద్రపోయే ముందు ఒక రాగిపాత్ర లేదా మట్టిపాత్రలో ఒక పెద్ద గ్లాస్ మంచినీరు పోసి ఉంచుకోవాలి. ఉదయం లేవగానే, వేరేనీటితో నోరు పుక్కలించి వూసివేసి, మంచంపైన కూర్చొని పాదాలు



పైకి పెట్టుకొని, రాగిచెంబులోని నీటిలో ఒకటీస్పూన్ త్రిఫలకల్పం పొడి, పావుచెంచా తంగేడు మొగ్గలపొడి, పావు చెంచా మంచి పసుపు పొడి కలిపి తూర్పుముఖంగా వుండి సేవించాలి.

ఉ 4.10 గం॥ నుండి 4.20 ని॥ వరకు

వేపపుల్ల నోట్లో పెట్టుకొని నములుతూ 10 నిమిషాలపాటు అటు ఇటు తిరిగి, ఆ తరువాత మరుగుదొట్టిలోకి వెళ్ళండి. విరేచనం అయినా కాకపోయినా ఇలా వెళ్లటం అలవాటు చేసుకుంటే క్రమంగా సుఖవిరేచనమయ్యే పరిస్థితి వస్తుంది. విరేచనం అయ్యేటప్పుడు నోటిలోని పుల్లతో పండ్లు తోమవద్దు. ఎక్కువసేపు వేపపుల్ల నోటిలో వుంటే మధుమేహ రోగులకు మంచిదే కాబట్టి ఇలా చెప్పబడింది.

ఉ 4.20 గం॥ నుండి 4.30 ని॥ వరకు

వేపపుల్లతో దంతధావనం పూర్తి చేయాలి. వేపపుల్ల దొరకని నగరవాసులు మన వద్ద దంతధావన చూర్ణం తీసుకొని వాడుకోవచ్చు. ఇంకా, మఱ్ఱి, రావి, జువ్వి, మేడి, కానుగ, నల్లతుమ్మ, ఉత్తరేణి, నేరేడు పుల్లలు కూడా వాడవచ్చు.

ఉ 4.30 గం॥ నుండి 4.45 ని॥ వరకు

పండ్లుతోమగానే ఈ క్రింద చెప్పినట్లు లోహపానీయము తయారుచేసుకొని ఒక గ్లాసు మోతాదుగా గోరువెచ్చగా తాగాలి.

ఓమపొడి గుడ్డలో కట్టి వాసన చూస్తుంటే జలుబు పరార్.



లోహపానీయం : బంగారం 15 గ్రా॥, వెండి 30 గ్రా॥, రాగి 60 గ్రా॥, ఇనుము 60 గ్రా॥, వీటిని నాలుగు గ్లాసుల మంచినీటిలో వేసి రెండు గ్లాసుల నీరు మిగిలేటట్లు మరిగించి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక గ్లాసు మోతాదుగా తాగాలి. తరువాత ఓంకారాన్ని మూడుసార్లు ఉచ్చరించుటతో ప్రాణాయామం ప్రారంభించాలి (వినాయకుణ్ణి మనసులో వుంచి 1) నాడి శోధన ప్రాణాయామము 5 నిమిషాల పాటు ఆచరించి 72 వేల నాడులను చైతన్యపరచుకోవాలి 2) భస్రిక ప్రాణాయామం 5 నిమిషాలు ఆచరించాలి. 3) కపాలభాతి ప్రాణాయామం 5 నిమిషాలు ఆచరించాలి.

4.45 నుండి 5.00 గం॥ వరకు

మధుమేహ నివారణకు 1) వక్రాసనము 2)అర్థమత్స్యేంద్రాసనము 3)వజ్రాసనము 4)పద్మాసనము 5) ఉష్ట్రాసనము 6) పవన ముక్తాసనము 7)ఉత్థాన పాదాసనము 8) భుజంగాసనము 9) శలాభాసనము 10) నౌకాసనము, ఈ ఆసనములను ఒక్కొక్క నిమిషం పాటు, తరువాత శాంతి శయనాసనము రెండు నిమిషాలపాటు ఆచరించాలి.

5.00 నుండి 6.00 గం॥ వరకు

ఒకకప్పు వేడిపాలలో ఒక చెంచా జీవనరక్ష పొడి (శిలాజిత్ కలిపినది) కలిపి తాగాలి. తరువాత గోరువెచ్చగా కాచిన నువ్వుల నూనెతో శరీరమంతా అరికాళ్ళతో సహా మర్దనా చేసుకోవాలి. ఆ తరువాత మనపత్రికలలో చూపిన విధముగా అరచేతులలోని గుర్తులపైన ఒక్కొక్కచోట రెండునిమిషాలపాటు రెండోచేతి బొటన వ్రేలితో ఒత్తిడి కలిగించాలి. తరువాత 15 నిమిషాలపాటు ఇక్కడ నేర్చుకున్నట్లుగా సూర్యనమస్కారాలు (లేదా) యోగిక్ క్రియలు ఆచరించాలి.

6.00 నుండి 6.30 గం॥ వరకు

సుగంధ స్నాన చూర్ణముతో స్నానము చేయాలి. తరువాత ఎండు అంజూరు పండు ముక్కలు మూడు, ఎండు ఖర్జూరాలు మూడు అరగ్లాసు నీటిలో వేసి రాత్రినుండి నానబెట్టినవి, ముందు పండ్లను తిని ఆ నీళ్ళు తాగాలి.

6.30 నుండి 7.00 గం॥ వరకు

అగ్నిహోత్రం వెలిగించి గది తలుపులు మూసి ఆ స్వచ్ఛమైన ప్రాణశక్తి నిండిన గదిలో ఆత్మధ్యానము చేయాలి.

ధ్యాన విధానము : తూర్పువైపు కూర్చొని, కండ్లు మూసుకొని ఆత్మవిశ్వాసముతో "నేను ఆరోగ్యవంతమైన ఆత్మను ఓం... ఓం... ఓం... నేను అనామయ ఆత్మను ఓం... ఓం...ఓం.. ఆరోగ్య స్వరూపమే నేను ఓం... ఓం... ఓం.... ఏ వ్యాధి నన్ను బాధించజాలదు ఓం... ఓం.... ఓం... నాకు మధుమేహం పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఓం... ఓం... ఓం...."

ఈ విధంగా 15 నిమిషాల పాటు అక్షర ధ్యానము చేసి, ఆ తరువాత మరో 15 నిమిషాలు, ఆయుర్వేద నిలయంలో నేర్చుకున్న విధముగా మౌన ధ్యానము చేయాలి. మనోనేత్రాన్ని భృకుతిపై వుంచాలి. కనుగుడ్లు పైకి ఎత్తకూడదు.

గోక్షూర + పునర్నవ + సుగంధబాల : కషాయం తాగాలి.

7.00 నుండి 9.00 గం॥ వరకు

మీ ఆకలిని జీర్ణశక్తిని బట్టి ఉదయం 7 గం॥ నుండి 9 గం॥లోపు ఎప్పుడైనా ప్రథమ భోజనం పూర్తిచేయాలి. భోజనానికి 15 నిమిషాల ముందు మధుసంహారిణి చూర్ణం 1/2 చెంచా నుండి 1 చెంచా వరకు, గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి.



భోజనము : స్వదేశీ ఆహార వేదం అనే గ్రంథంలో "మధుమేహ వ్యాధి" అనే ప్రకరణంలో ఇచ్చిన ఆహార నియమాలు చదివి, ఉదయము, మధ్యాహ్నము, రాత్రి ఆహారము సేవించాలి.

ముళ్ళతోటకూర పప్పు తింటుంటే బాలింతలకు పాలు పెరుగుతయ్.



1) ఏ ధ్యానమైనా పాతదే వాడాలి 2) అన్నము మెతుకులుగా కాకుండ కొంచెం మెత్తగా వండి తినాలి 3) ప్రతిముద్ద కనీసం 15 సార్లకు తక్కువ కాకుండా నమిలి మింగటానికి అలవాటు చేసుకోవాలి 4)అన్నము తిన్న తరువాత కనీసం 12 సార్లు పుక్కిలించి వూయాలి 5)రాత్రి ఆహారము తరువాత ఖాళీ బ్రష్‌తో నైనా దంతాలు శుభ్రం చేసుకోవాలి 6) ఆహారం తరువాత కనీసం 100 అడుగులు నడవాలి 7)ఆహారం తరువాత 10 నుండి 20 నిమిషాలు వజ్రాసనంలో కూర్చోవాలి 8)భోజనం చేసేటప్పుడు తూర్పు ముఖంగా కూర్చొని మౌనంగా ఆహారం మీదనే మనసుపెట్టి భుజించాలి. 9) ఆహారము తరువాత రెండుగంటల వరకు సంభోగములో పాల్గొనవద్దు. మధుమేహ బాధితులు పరిమితంగా సంభోగంలో పాల్గొనటం ఉత్తమం 10) ఆహారం తరువాత రెండు గంటలాగి నిద్రించాలి.

మ॥ 1.00 గం॥ నుండి 2.00 వరకు

మధ్యాహ్నం సమయంలో మీరు ఎక్కడ వున్నా పండ్లు వాడటం మంచిది. ఉదా: నల్లద్రాక్ష, ఫైనాపిల్, దానిమ్మ, జామ, బత్తాయి (మౌసంబి), కమల (సంత్రా), బొప్పాయి. వీటిలోఏవైనా కొన్ని తినవచ్చు.

పండ్లు దొరకని వారు, పండ్లతో కడుపు నిండని వారు, వారి ఆకలిని బట్టి గోధుమ జావ (లేక) ఉప్మా, రాగి సంకటి లేక జావ, లేక ఇడ్లీ, సజ్జ సంకటి, జొన్న సంకటి ఏదైనా పరిమితంగా భుజించవచ్చు.

మ॥ 6.00 గం॥ నుండి 7.00 వరకు

మీరు ఎక్కడ ఏ పనిలో వున్నా సా ॥ 6 గం॥ ఇంటికి చేరాలి. రాగానే అగ్నిహోత్రము వెలిగించుకొని, జీవనరక్ష ఒక కప్పు మోతాదుగా తాగి, 30 నిమిషాల పాటు ఉదయం ఆచరించిన ఆసనాలను, ఆ తరువాత మరో 30 నిమిషాల పాటు ఉదయం చేసిన ప్రాణాయామము నిదానముగా, ప్రశాంతముగా మళ్ళీ సాధన చేయాలి. సాధన పూర్తికాగానే ఉదయము కాచి వుంచిన లోహ పానీయము ఒక గ్లాసు మోతాదుగా గోరువెచ్చగా సేవించాలి.

7.10 గం॥లకు 10 నిమిషాల పాటు శాంతి శయవాసనము చేయాలి. 7.30 గం॥లకు సుగంధస్నాన చూర్ణముతోస్నానము చేసి, ఉదయంలాగే అరచేతులతో అరగంటపాటు ఒత్తిడి కలిగించాలి. 7.45 గం॥లకు మధుసంహారిణి ఉదయంలాగే ఆహారానికి ముందు సేవించాలి. 8.000 గం॥లకు రాత్రిభోజనం (ఆహారవేదం సూచించిన విధముగా) 8.15 గం॥లకు వజ్రాసనములో 15 ని॥ మౌనముగా కూర్చోవాలి. 9.30 గం॥లకు ఆత్మావలోకనం, 10.00 గం॥లకు తల దక్షిణమువైపు పాదాలు ఉత్తరంవైపు పెట్టి నిద్రించాలి.

ముఖ్యగమనిక : ఇప్పటికే ఇంగ్లీషు మందులు వాడుతున్న వారు వాటిని వెంటనే ఆపకుండా ఈ విధానము ప్రారంభించిన పది రోజుల తరువాత రక్త, మూత్రపరీక్షలు చేయించుకొని మధుమేహము అదుపులో వుంటే ఆ మందుల మోతాదు సగము తగ్గించాలి. ఈవిధముగా ప్రతి పదిరోజులకు పరీక్ష చేయించుకుంటూ పరిస్థితిని బట్టి క్రమముగా ఇంగ్లీషు మందులను కొంచెంకొంచెం తగ్గించుకొంటూ పూర్తిగా మానివేయాలి. అయితే, అల్లోపతి, ఆయుర్వేద ఔషధాలు రెండు వాడటంవల్ల ఒక్కొక్కసారి రక్తములో చక్కెర పూర్తిగా తగ్గిపోయి (లోషుగర్) చమటలు పట్టి తల తిప్పి కళ్ళు తిరగవచ్చు. అందువల్ల మీరు ఈ వ్యాధి పూర్తిగా అదుపులోకి వచ్చేవరకు ఏదైనా తీపి పదార్థము మీ దగ్గరే వుంచుకొని పై పరిస్థితి కలిగినప్పుడు వెంటనే సేవించండి. ఈ విధముగా వాడుతూ 40 నుండి 100 రోజులలో మధుసంహారిణి కూడా పూర్తిగా మానివేసి, కేవలం యోగసాధనతో ఆహార నియమము లతో, తీపి పదార్థములు భుజించినా కూడా మధుమేహము పూర్తి అదుపులో వుండే విధముగా ఆ వ్యాధిని మీరు జయించాలి.



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

రావిచెట్టు బెరడు పొడి 5 గ్రా॥,వెన్న చక్కెరతో రోజుకు మూడుసార్లు తింటుంటే గర్భస్రావం కాదు.

అవసరమైనవన్నీ ఇంట్లోనే తయారుచేసుకోండి స్వయం సంరక్షణా మార్గంతో సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొందండి.

ఎవరికి వారే తయారుచేసుకోండి -ఎవరి సమస్యలను వారే పరిష్కరించుకోండి.

-పండిత ఏల్చూరి



దగ్గు, ఉబ్బసంలకు - తాళిసాది చూర్ణం

కావలసిన పదార్థాలు : తాళిసపత్రి 10 గ్రా॥, మిరియాల పొడి 15 గ్రా॥, సొంఠిపొడి 30 గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 40 గ్రా॥, లవంగాల పొడి 25 గ్రా॥, యాలకగింజల పొడి 20 గ్రా॥, కండచక్కెర పొడి 220 గ్రా॥ సేకరించాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలలో తాళిసపత్రి తప్ప మిగిలిన వాటిని చిన్నమంటపైన దోరగావేయించి ఆతరువాత అన్ని పదార్థాలను విడివిడిగాదంచి పైనతెలిపిన వరుసలో ఒకదానిలోఒకటి క్రమంగా కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము : ఈచూర్ణాన్ని అవసరాన్నిబట్టి అనగా రోగ తీవ్రతనుబట్టి, వయసునుబట్టి, పూటకు పావుచెంచానుండి ఒక చెంచావరకు గోరువెచ్చని నీటితో రెండుపూటలా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : పైన తెలిపినట్లుగా సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఉబ్బసం, జ్వరం, వాంతి ఉబ్బురోగము, రక్తక్షీణత, పాండురోగము మొదలైనవి క్రమంగా హరించిపోతయ్.



వీర్యనష్టానికి, వీర్యవృద్ధికి -వీర్యబలచూర్ణం

కావలసిన పదార్థాలు : లేత తుమ్మకాయలు, తుమ్మజిగురు, తుమ్మాకులపొడి, ఏనుగు పల్లేరుకాయల పొడి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలను విడివిడిగా దంచి ఆరబెట్టి పొడిచేసుకొని కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడే విధానము : పావులీటరు ఆవుపాలను పొయ్యిమీదపెట్టి సగంపాలు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి ఆతరువాత పైన తయారుచేసిన చూర్ణాన్ని పదిగ్రాములు వేసి కలియబెడతూవుంటే ఆ పాలు చిక్కబడి ముద్దలాగా అవుతయ్. పాత్రను దించి ఆ ముద్దను రెండుభాగాలు చేసి ఉదయం సగం, సాయంత్రం సగం తినాలి.

ఉపయోగాలు : పైన తెలిపినట్లుగా సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా వీర్యనష్టం వారంరోజుల్లో తగ్గిపోయి శీఘ్రస్కలనము, నపుంసకత్వము హరించిపోయి అద్భుతమైన వీర్యవృద్ధి జరుగుతుంది.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి.లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మనపత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మనకార్యాలయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి.

తులసి ఆకులు 5, మిరియాలు 7 తింటుంటే మలేరియా జ్వరం సంహారం



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



ఏ. కోదండరామయ్య తాడేపల్లిగూడెం

– ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన ఆచార్యులకు నమస్కారం. మనరాష్ట్రంలో కొన్ని మతాలవాళ్ళు ఏ వ్యాధికైనా మందులు అవసరం లేదని, దేవుని మహిమతో, ప్రార్థనతో, మంత్రించిన తైలాలతో రోగాలు తగ్గిపోతాయని, ప్రచారం చేస్తున్నారు. అలాగే కొంతమంది స్వామీజీలుగా పేరుపొందిన వాళ్ళుగూడా తమ పాదాలుపట్టుకుంటే, తమ తీర్థం తాగితే తమనామం జపిస్తే రోగాలు అంతులేకుండా పోతాయని చెబుతున్నారు. వేల లక్షలమంది జనం ఆ ప్రచారాలు నమ్మి సరియైన చికిత్స చేయించుకోకుండా తీవ్ర అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నారు. ఇవి శాస్త్రీయమైన సంక్షేమకరమైన ప్రచారా లేనా? మీ అభిప్రాయాన్ని చెప్పగలరు.

* ప్రియభారతపుత్ర శ్రీ కోదండ రామయ్య గారికి ఆర్యా! ఇవన్ని పచ్చి బూటకాలు నాటకాలే తప్ప శాస్త్రీయమైన ప్రచారాలు ఎంతమాత్రం కావు అనేది నా అనుభవం, నా అభిప్రాయం వివిధ మతాధిపతులు, స్వాములు తమ వేషాడంబారాలతో, వాగాడంబరాలతో తమ మత ప్రాబల్యాన్ని తమ ఆస్తిపాస్తులను పెంచుకోవటానికి ఆర్తులు, అమాయకులు, దేవునిపట్ల విశ్వాసంగల ప్రజానీకాన్ని తప్పుదారి పట్టిస్తుంటారు. వందల వేల మంది ఏజంట్లను నియమించుకొని వారి ద్వారా గ్రామాలలో పట్టణాలలో, తమకు ఫలానా వారి దగ్గరకుపోతే కుష్ఠురోగం తగ్గిందని, క్యాన్సర్ నయమైందని ఇలా నమ్మబలుకుతూ, వారిని ఆయా మతాధిపతులవద్దకు ఆకర్షిస్తుంటారు. పెద్దపెద్ద అధికారులు రాజకీయ నాయకులు కూడా వీరి వద్దకు క్యూ కట్టటంతో, జనం ఇంకా తేలికగా మోసపోతారు. ఆకలివేసినప్పుడు అన్నంతింటేనే ఆకలి ఎలాతీరుతుందో, వ్యాధి వచ్చినప్పుడు ఆ వ్యాధి కలగటానికి గల మూలకారణాలను సరిదిద్దినప్పుడే ఆ వ్యాధి నయమౌతుంది. అంతేగానీ, ప్రార్థనలతోటి, మంత్రించిన తైలాలతోటి రోగాలు నయంకాకపోగా, ప్రాణాంతకంగా మారతయ్. అందుకే మన ప్రాచీన మహర్షులు సర్వకాల ప్రజలకు సద్వినియోగం అయ్యేవిధంగా ఆయుర్వేద శాస్త్రానికి రూపకల్పన చేసి, హాయిగా నిండునూరేళ్ళు జీవించమని మానవాళికి అందించారు. ఈనిజాన్ని మనలాంటి వారంతా ప్రజలకు ప్రచారంచేసి, అంధ విశ్వాసాలతో కూడిన అజ్ఞాన మతాల మౌఢ్యానికి జనం బలికాకుండ ప్రయత్నించాలి. శుభం.

భవాని కొత్తగూడెం

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 24 సం॥. నాకు ఏడాది క్రితం వివాహమైంది. అయితే, నేను వివాహానికి ముందు హస్తమైథునం ద్వారా స్వయం తృప్తి పొందటానికి అలవాటు పడ్డాను. వివాహమైన తరువాత మావారితో కలిసినప్పుడు ఆయనకు సంతృప్తి కలుగుతుంది గానీ, నాకు తృప్తి అనేది లేనేలేదు. నాకు పిల్లలు కూడా పుట్టాలని కోరికవుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన భవానికి శుభమస్తు! నీవు స్వయంతృప్తికి అలవాటుపడటం వలన నీభర్తతో కలిసినప్పుడు ఆనందం పొందలేకపోతున్నావు. ఆఅలవాటును పూర్తిగా వదలిపెట్టి ఆ జ్ఞాపకాలను తుడిచిపెట్టటానికి ప్రయత్నించు. స్వయంతృప్తి పొందేటప్పుడు నీకునీవు ఎలాఉత్తేజం చేసుకున్నావో, అదే ఉత్తేజం నీ భర్తద్వారా పొందినప్పుడు రతిలో నీవు చరమాంకానికి చేరగలుగుతావు. అలాచేరినప్పుడు సహజసిద్ధంగా గర్భధారణ జరుగుతుంది. ఇలా ప్రయత్నించి సాధ్యంకానప్పుడు మీ ఇద్దరు ఒకసారి వచ్చి కలవండి. శుభం.

విజయలక్ష్మి జన్నూరు

– పూజ్య ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా వయసు 32 సం॥. గతంలో నాకు రెండుసార్లు టైఫాయిడ్ వచ్చింది. తీవ్రమైన ఇంగ్లీషు ఔషధాలు వాడటంవల్ల ఇప్పుడు వ్యాధినిరోధకశక్తి పూర్తిగా తగ్గిపోయి, చిన్నపనిచేసినా అలసట వస్తుంది. తిరిగి శక్తి పుంజుకోవటానికి, తెల్లబట్ట తగ్గటానికి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన విజయలక్ష్మికి శుభమస్తు! మీప్రాంతంలో మేడిపండ్లు దొరగా పండినవి తెప్పించుకొని కడిగి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి సమంగా జిలకరపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి 2 పూటలా ఒకచెంచాపొడి నీటితో చప్పరించి తింటూవుంటే నీరసం, అతి వేడి, కాళ్ళుపీకటం, తెల్లబట్ట ఇవన్నీ క్రమంగా తగ్గిపోయి తిరిగి సహజశక్తి ఉత్పన్నమౌతుంది. వాడి, ఫలితంపొంది అనుభవాన్ని లేఖద్వారా తెలియపరచండి.

శ్రీనివాస్ నిజమాబాద్ జిల్లా

– పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 34 సం॥ గతంలో ఒకామెతో నేను అనుకోకుండ కలిశాను. ఆ తరువాతనుండి అంగంపైన చిన్నచిన్న కురుపులు, దురద మొదలైనయ్. టెస్ట్ చేయిస్తే ఏమీలేదంటారు. వేడి వస్తువులు తింటే వెంటనే కనిపిస్తుంది. నా తప్పును క్షమించి ఈబాధ తీరేమార్గం చెప్పండి. ఇలాంటితప్పు మరెప్పుడూ చేయనని మీకు మాట ఇస్తున్నాను.

* ప్రియమైన శ్రీనివాస్‌కు శుభమస్తు. అనాలోచితంగా ఆవేశంతో కళ్ళుమూసుకొని పోయి చేసే చిన్న తప్పు అయినా యావజ్జీవితానికి పెనుముప్పుగా మారుతుంది. సరే జరిగిపోయిందేదో జరిగిపోయిందేదో జరిగిపోయింది. ఆ ఆపద నుండి గట్టి ప్రయత్నంతో బయటపడగలగాలి. చిత్రమూలం వేరుపైబెరడు 20 గ్రా॥, తెల్లజిల్లేడు వేరుబెరడు 20గ్రా॥, ఫిరంగిచెక్క 40గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడింటిని నాటుఆవుపాలతో మరగబెట్టి దించి ఎండబెట్టి దంచి మెత్తగా పొడిచేసుకొని జల్లించి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈ పొడిని రెండుపూటలా 2 గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి తింటూవుండు. 40 రోజుల్లో ఆసమస్య నివారణ అవుతుంది. పడని వస్తువులు తినవద్దు. శుభం.

ఒంటె మూత్రం 5 చుక్కలు చెవుల్లో వేస్తే చెవుడు ఖతం.

దివ్య కోదూరు

– గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నాకు ముక్కుల్లో కొయ్యకండరాలు పెరిగినయ్. ఆపరేషన్ చేయించినా ఇప్పుడు మళ్ళీ పెరిగినయ్. డాక్టర్‌ని కలిస్తే మళ్ళీ ఆపరేషన్ చేయాలి అంటున్నారు. నాకు విసుగుపుట్టి వెళ్ళటం మానివేశాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

* ప్రియమైన దివ్యా! ఎన్నిసార్లు ఆపరేషన్ చేయించినా ఆ సమస్య మరలా వస్తూనేవుంటుంది. మనకార్యాలయం నుండి స్వచ్ఛమైన వేపనూనె తెప్పించుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి తినే ముందు రెండుముక్కుల్లో రెండుచుక్కలు వేయండి. కొద్దిరోజుల్లోనే ఆ కొవ్వు కండరాలు కరిగిపోతయ్. శుభం.

వి. యాదగిరి కొంకపాక

– గౌరవనీయులైన భారతపుత్ర ఏల్చూరి గారికి ఆర్యా! నాకు చిన్నతనం లోనే పోలియో వచ్చింది. కుడికాలు పనిచేయని వికలాంగుడిని నేను. ప్రస్తుతం వళ్ళంతా తిమ్మిర్లు వస్తున్నయ్. ఆయుర్వేద హోమియా మందులు వాడాను. ఏమీ తగ్గలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన యాదగిరీ ! నీ సమస్యకు చక్కని సులభమైన మార్గం మీ వూరిలోనే వుంది. మన "జీవనవేదం" పుస్తకంలో వావిలాకు మాత్రలు, ప్రజారక్షణతైలం ఎలా తయారుచేసు కోవాలో చెప్పటం జరిగింది. ఆ పుస్తకం తెప్పించుకొని సులువుగా వాటిని తయారు చేసుకొని తిమ్మిర్ల సమస్యనుండి బయట పడండి. శుభం.

కేవలం జవాబులు

J డి. రామాంజనేయులు, గుంటూరు
ఆర్యా! గుంతకల్‌లో అనేక శిబిరాలు జరిగినయ్. మీరెందుకు రాలేదో తెలియదు. ఒకసారి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి కలసి మీకంటి సమస్యకు తగిన మార్గాలు తెలుసుకోండి.

J పి. శివప్ప – మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా
ఆర్యా! చాలా సమస్యలు వ్రాశారు. మీరు వచ్చి చూపించుకొని సలహాలు తీసుకోవాలి. హైదరాబాద్ వచ్చి కలవండి.

J ఆర్. దేవి – తణుకు
మందారాలు ఆపండి. వచ్చి కలిసి తగిన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్చుకోండి.

J యస్. సంతోష్ – నిర్మల్
ఆర్యా! ఇదే పత్రికలోను, ఇంతకు ముందు పత్రికల్లోను దగ్గు, దమ్ములకు వందలాది యోగాలు వ్రాశాము. మీరు ఎందుకు చదవటం లేదో తెలియదు. వచ్చి హైదరాబాద్‌లో చూపించుకొని తగిన సూచనలు, ఔషధాలు తీసుకోండి.

J బి. అనూజ – నర్సారావుపేట
మీ అబ్బాయిని చూపించి తగిన మార్గాలు తెలుసుకోండి.

J లక్ష్మీ నర్సయ్య – కరీంనగర్‌జిల్లా
ఆర్యా! హైదరాబాద్ వచ్చి కంటి వ్యాయామం నేర్చుకోండి.

J సురేష్ –
నీకు హెచ్.ఐ.వి. లేనట్టే. పైన తెలిసిన చిత్రమూల యోగం ఉపయోగించుకో.

J శ్రీ కె. కుటుంబరావు – కూకట్‌పల్లి
ఆర్యా! 1997–98 సంచికను మీరు వచ్చి తీసుకోండి. లేక ఎవరినైనా పంపి తెప్పించుకోండి. శుభం.

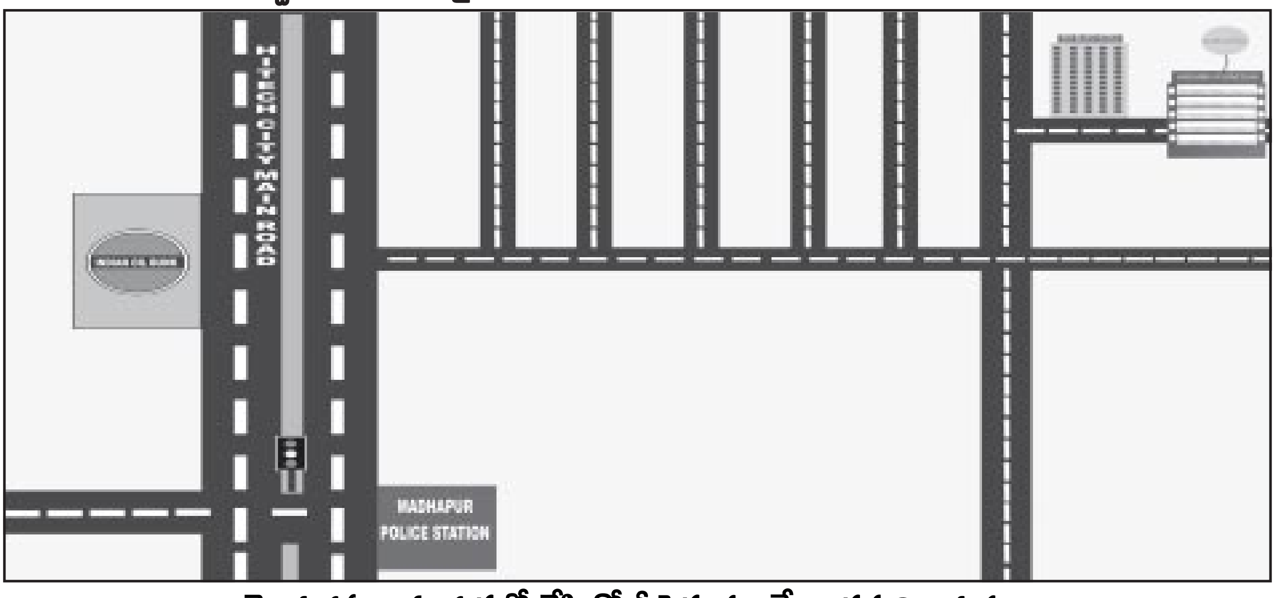
J సాయిలు – నారాయణ ఖేడ్
శిబిరాలకు వస్తే మొక్కలు తెలుస్తయ్. కలువు.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసిన వారు

1) డి. శివయ్య – వరంగల్
2) వి.రమేష్ – దేశాయిపేట
3) నర్సింగ్ – హైదరాబాద్
4) బి.వాణి – బాజేపల్లి
5) కె.ఏ.కే. – ఇల్లింద
6) కె. కుటుంబరావు – విశాఖ
7) శ్రీనివాస్ – కరీంనగర్‌జిల్లా
8) కె.వి. స్వామి – ఆదిలాబాద్ జిల్లా
9) సిద్ధార్థ – భీమారం
10) ప్రేమ్‌కుమార్ – ఆదిలాబాద్‌జిల్లా
11) కె. యాదయ్య – హైదరాబాద్

అందరికి ఆయుర్వేదం చిరునామ

ప్లాట్ నెం.143, ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు రోడ్డులో, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ, 6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 9849017675, 040-42408568



మోదుగపూలను గుడ్డలో వేసి గోచీ పెడుతుంటే అండవృద్ధి అదృశ్యం.



జి. ప్రసాద్ ... మ.న.జిల్లా

– పూజ్యులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారములతో మీమేనల్లుడు వ్రాయుట. మామయ్యా! నన్ను తిట్టవద్దు. తెలియక చేసిన పొరపాటును క్షమించి మార్గం చెప్పండి. ఇప్పుడు నేను డిగ్రీ చేస్తున్నాను. చిన్న వయసులో తెలియక ఇంట్లో ఎవరు లేనప్పుడు కోడిపెట్టను పట్టుకొని బలవంతంగా దాని యోనిలో నా అంగాన్ని పెట్టి సెక్స్ చేశాను. చేసిన తరువాత నా అంగానికి రక్తపు మరకలు అయినయ్. అప్పటి నుండి అంగం లోపలివైపు చిన్న బుడిపెలవలె గుల్లలొస్తున్నయ్. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనల్లుడికి మంచి బుద్ధి, మంచి ఆరోగ్యం కలగాలని దీవిస్తూ! ప్రసాద్! యౌవనంలోకి అడుగుబెట్టే ముందునుండే విద్యార్థినీ విద్యార్థులంతా ప్రతిరోజూ ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేయటం అలవాటు చేసుకోవాలి. టీవీలు సినిమాలు వీటిపైన మనసు పెట్టకుండ, కేవలం చదువుపైన, భవిష్యత్తుపైన దృష్టి పెట్టాలి. మీరు సెక్స్‌కోరికలు తీర్చుకోవటానికి వివాహం తరువాత బోలెడంత అవకాశం వుంటుంది. ముందే చిన్నతనంలోనే ఇలాంటి పనికిమాలిన పనులకు అలవాటుపడి ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకుంటే అలాంటివారికి అసలు భవిష్యత్తే వుండదు. ఒక్క క్షణం ఆవేశం అణచుకోలేక ఒక జీవితకాలం మొత్తానికి దు:ఖం తెచ్చుకున్నావ్. సరే, మీజిల్లాలో పిచ్చి కుసుమ, చెట్టును ''దెయ్యపుఅలం'' అంటారు. పసుపుపచ్చ పూలువస్తయ్. చెట్టంతా ముళ్ళుంటయ్.దానికాడ విరిస్తే బంగారపురంగు పాలువస్తయ్.ఆ పాలను రోజూగుల్లలపైన అంటించు. అవి క్రమంగా కరిగిపోతయ్. వేడిచేసే పదార్థాలుమానుకో. మజ్జిగ వాడుకో. శుభం.

ఏ.కవిత ... విశాఖ

– పూజ్యులైన మహర్షి మావయ్య గారికి నమస్కారం. మావయ్యా! నేను యమ్.సి.ఏ., చేస్తున్నాను. నాకొచ్చిన సమస్య ఏ ఆడపిల్లకు రాకూడదని అనుకొంటున్నాను.నాకు గర్భాశయంలో, వృక్షోజాల్లో గడ్డలు వచ్చినయ్. బహిష్టులో బ్లీడింగ్ ఆగటంలేదు. గడ్డలుగడ్డలు పడుతున్నయ్. బాగాచదవలేకపోతున్నాను. మందులతో కంట్రోల్‌కాకపోతే ఆపరేషన్ చేయవలసిరావచ్చని డాక్టర్లు చెబుతున్నారు. అదేజరిగితే నాభవిష్యత్ మొత్తం నాశనం అవుతుంది. మా అమ్మ నాన్నలకు నేనొక్కతే కూతుర్ని. గర్భాశయం తీసివేస్తే నేను వివాహానికి పనికిరాను కదా.ఫిబ్రవరిపత్రికలో మీరు అతి బహిష్టు ఆగటానికి గడ్డలు కరగటానికి వ్రాసిన మార్గాలు ఆచరించమంటారా! నన్ను కాపాడే బాధ్యతమీమీదే పెడుతున్నాను.

* ప్రియమైన మేనకోడలికి, మన తల్లి భారతమాత నీకు ధైర్యాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని మంచిభవిష్యత్‌ను అందించాలని, నీతరపున ఆతల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను. అమ్మా! ఈనాడు నీలాగా బాధపడే వాళ్ళు వివాహానికి ముందే గర్భాశయాలు తీసివేసుకొని బ్రతుకంతా చీకటి చేసుకున్న వాళ్ళు అనేకమంది వున్నారు. ఆడపిల్లలకు జీవితకాలమంతా ఏవ్యాధిరాకుండ చిన్నతనం నుండి ఏఏజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో మన జీవనవిధానంలో స్పష్టంగా చెప్పబడి వుంది. దాన్ని ఆచరించిన మన అమ్మ, అమ్మమ్మలు, వారిఅమ్మలు, ఎంత మంది బిడ్డలనుకన్నా ఏ గర్భాశయరోగం రాకుండా ఆనందంగా జీవించగలిగారు. ఈనాడు విదేశీ విషజీవన విధానం మన జీవితాల్లోకి ప్రవేశించటంవల్ల ఇలాంటి భ్రష్టమైనవ్యాధులు మన ఆడబిడ్డలకు వస్తున్నయ్. మాసపత్రికలో వ్రాసిన విధంగా, 1.కలబందయోగం 2.అరటిపండు,నెయ్యియోగం 3.ధనియాలు పటిక బెల్లంయోగం 4.గర్భాశయంపైన మట్టిపట్టియోగం. ఇవి వెంటనే ప్రారంభించు. తప్పకుండ బ్లీడింగ్ తగ్గిపోతుంది.అధికబుతురక్తం తగ్గేవరకు, అన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర, తప్ప మరేపదార్థం వాడవద్దు. బ్లీడింగ్ తగ్గగానే మీ పెద్దవారిని తీసుకొని వచ్చి కలిసి మిగిలిన మార్గాలు తెలుసుకో. శుభం.

యం. సుధాకర్ ... వరంగల్

– గౌరవనీయులైన మహర్షి మావయ్య గారికి, మావయ్యా! కాలేజీలో అందరూ నన్ను నల్లోడా! అంటుంటే నాకు చాలా అవమానకరంగా వుంది. అసలు కాలేజికి వెళ్ళబుద్ధికావటంలేదు. చదువుమీద ఏకాగ్రతలేదు. నేను ఎర్రగా అయ్యే మార్గం చెప్పండి. ప్లీజ్ ప్లీజ్.. మావయ్యా!

* ప్రియమైన భారతపుత్రుడైన మేనల్లునికి మామయ్య శుభాశీస్సులు. ఒక స్కూల్లో ఒక తెల్లగా అందంగా వుండే విద్యార్థి, ఒక నల్లగావుండే విద్యార్థి వున్నారు. ఎక్కువమంది విద్యార్థులు తెల్లగా వుండే విద్యార్థితో జట్టుకట్టి, నల్లగా వుండే వాణ్ణి రోజూ ఎగతాళి చేసేవారు. నల్లని విద్యార్థి వారి మాటల్ని పట్టించుకోకుండ వారిపైన కోపం చూపకుండ చిరునవ్వుతో ఆ అవమానాలను భరిస్తూ చదువుకొంటున్నాడు. ఒకరోజూ ఆ స్కూల్‌కు తనిఖీకోసం ఇన్స్‌పెక్టర్ గారొచ్చారు. విద్యార్థులను వివిధ ప్రశ్నలు వేయటం మొదలుపెట్టాడు. తెల్లగా వుండే విద్యార్థి వాడిబృందం ఏ ఒక్క ప్రశ్నకు జవాబు చెప్పలేకపోయారు. నల్లని విద్యార్థి అన్నిప్రశ్నలకు చకచక జవాబులు చెప్పాడు. ఇన్స్‌పెక్టర్ అతన్ని మెచ్చుకొని అతనికి "ఉత్తమ విద్యార్థి"గా అవార్డు ఇచ్చాడు. పై చదువులకు స్కాలర్‌షిప్ మంజూరు చేయించారు.ఆ స్కూలుకు విద్యార్థి నాయకుడిగా నల్లగావుండే విద్యార్థిని నియమించారు.ఈకథలో విద్యార్థులు తమ శారీరక రంగువల్ల రాణించలేరని, కేవలం తన ప్రజ్ఞవల్ల, కఠోర శ్రమ వల్ల మాత్రమే రాణించగలుగుతారనే నిజం నీవు అర్థంచేసుకోవాలి. జీవితంలో ఏది సాధించటానికైనా నలుపు, తెలుపు రంగు భేదంకానీ, పొట్టి పొడుగు తేడాగానీ, బీద ధనిక వ్యత్యాసంగానీ ఇలాంటి వేవీ అడ్డుకావు. కాబట్టి, పిచ్చి ఆలోచనలు, అమాయక ఆందోళనలు కట్టిపెట్టి

వేపవేరు నడుముకు కడితే సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

చదువుమీద దృష్టిపెట్టు. మంచి భవిష్యత్తును సాధించి అమ్మనాన్నలను సంతోషపెట్టు. 1) దోరగా పండిన మ్రాపండ్లు తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి సరిపడ కండచక్కెర కలిపి ఉదయం రోజూ ఒక చెంచా పొడి తిని ఒక కప్పుపాలు తాగు. సాయంత్రం పూట క్యారెట్‌రసం తాగు. ఎప్పుడు సంతోషంగా, సంతృప్తిగావుండు. క్రమంగా శరీరం రంగు మారుతుంది. శుభం.

సత్య విశాఖపట్నం

– గౌరవనీయులైన మహర్షి మావయ్య గారికి నమస్కారములు. నావయసు 23 సం॥. నాకు స్తనాలు చాలాచిన్నవిగా వున్నాయని అందరూ నన్నుఎగతాళి చేస్తున్నారు. ఇటీవల ఒకపెళ్ళి సంబంధం వచ్చింది. అబ్బాయితల్లి నన్నుచూసి, ఈ అమ్మాయికి బ్రెస్ట్ చాలా చిన్నదిగా వుంది, ఈసంబంధంవద్దు అని వెళ్ళిపోయారు. చాలా అవమానంగా బాధగా వుంది. కాబట్టి, దయచేసి తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనకోడలికి నీ కోరిక నెరవేరాలని దీవిస్తూ. సత్యా! నీవు కష్టపడి ప్రయత్నిస్తే నీ సంకల్పం సిద్ధిస్తుంది. ముందుగా జరిగిన అవమానం నుండి నీవు పొందిన ఆవేదనను తీసివేసి దానిస్థానంలో పట్టుదలను నింపుకో. ఒక ఛాలెంజ్‌గా, ధైర్యంగా, విశ్వాసంగా ప్రయత్నించు. మనసులోని వేదనను మరచిపోలేకపోతే ఏనాటికీ ఏదీ సాధించలేకపోగా ఇంకా అనేక కష్టాలు కొనితెచ్చుకుంటావు. నిన్ను మేనకోడలిగా భావిస్తూ, బాధ్యతగా ప్రేమగా చెప్పే ఈ మామయ్య మాటలపైన విశ్వాసంవుంచి చెప్పినట్లు చెయ్యి. ఆయుర్వేద మూలికల షాపులో తామగింజలు దొరుకుతయ్. తెచ్చి దంచి పొడిచేసి అరచెంచా పొడి ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి ఉదయం సాయంత్రం తింటూ ఒకకప్పు పాలు తాగుతూ వుండాలి. దాంతోపాటు తామరపూలు సంపాదించి రోజూ రాత్రి రెండుమూడు పూలను మెత్తగా నూరిన ముద్దను స్తనాల పైన, మధ్యబుడిపెను విడిచిపెట్టి మిగిలిన భాగంపైన వేసి దూదిపెట్టి కట్టుకట్టాలి. ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా చేస్తూ బ్రెస్ట్ పెరగటానికి అవసరమైన వ్యాయామం ఆసనాలు చేయాలి. తప్పక నీఆశ ఫలిస్తుంది. శుభం.

వనజ భూపాలపల్లి

– పూజ్యులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కారములు. నా వయసు 19 సం॥. నాకు త్వరలో పెళ్ళి సంబంధాలు చూడబోతున్నారు. కానీ నా చర్మమంతా గీతలు గీతలుగా పగిలినట్లుగా ముడతలు పడి ఎండిపోయి బూడిదరంగులో వుంటుంది. పొట్టురాలుతూ అందహీనంగా వుంది. ఇరుగుపొరుగువారు "దీనికి ఎవడు మొగుడుగావస్తాడో వాడు చచ్చాడే" అని హేళనగా అంటుంటే నాకు చాలా బాధగా వుంది. దయతోమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనకోడలు వనజకు ఆశీస్సులు. మన ఆయుర్మాత నీకు అండగా వుండగా ఆవేదన పడవలసిన అవసరంలేదు. ఎదురయ్యే అవమానాలను ఛాలెంజ్‌గా తీసుకున్నప్పుడు అంతులేని అనూహ్యమైన అద్భుత ఫలితాలు నీ స్వంతమవుతయ్. సాహసం వున్నవారికి ప్రతిసమస్య ఒకగొప్ప మార్పుకు, మలుపుకు మార్గం చూపిస్తుంది. ప్రస్తుతానికి పెళ్ళి సంబంధాలను వాయిదావేసుకొని చెప్పబోయే మార్గాలను తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించు. 1) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు తగ్గించు. 2)ఆహారంలో పలుచని తీయని మజ్జిగ బాగావాడు. 3. ఆదివారం నాడు మ్రాచెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి చెట్టు మొదలుపైన వుండే మ్రాబెరడును తీసుకో. బెరడును తీసినచోటచెట్టుకు గాయమౌతుంది కాబట్టి, ఆ గాయానికి ఆవుపేడ పూసిరా. ఆ చెక్కను కడిగి ఆరబెట్టి రోజూ ఉదయం సానరాయిమీద నీరు చల్లి చెక్కతో అరగదీసి గంధం తియ్యి. ఆగంధం చర్మంపైన పగుళ్ళు గీతలు వున్నచోటపూసి సున్నితంగా రుద్దు. అదే గంధం ఒకచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో అరచెంచా జీలకరపొడి అరచెంచా కండచక్కెర పొడి కలిపి కలిపి పరగడుపున తింటూ వుండు. ఒకగంట ఆగిన తరువాత సున్నిపిండి రుద్దుకొని స్నానంచెయ్యి. సబ్బులు వాడవద్దు. 4) ఒక కేజీ బార్లీగింజలు తెచ్చి కొద్దిగా నెయ్యివేసి దోరగా వేయించి, దొడ్డు రవ్వలాగా మిక్సీ వేసి వుంచుకో. రోజూ సాయంత్రంపూట 100 గ్రా॥ బార్లీరవ్వను తగినన్ని నీటిలో పోసి ఉడకబెట్టి అందులో పాలు, కండచక్కెర కలిపి పాయసంలాగా వండుకో. మంచినెయ్యి కొంత కలిపి రోజూ సాయంత్రం 5 గం॥ సమయంలో తింటూవుండు. చాలారుచిగా వుంటుంది. 5) ఒకచెంచా ఉసిరిక కాయలబెరడు పొడి ఒకచెంచా కండచెక్కెర పొడి కలిపి రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు తింటూ వుండు.

ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా నీ శరీరంలోని అతివేడి తగ్గిపోయి చర్మం అంతా నున్నగా కాంతివంతంగా మారుతుంది. అలా మారిన తరువాత నీ అనుభవాన్ని మాకు వ్రాసి పంపించు. శుభం.

కేవలం జవాబులు

J బి.శ్రావణ్, నల్లిబెల్లి, వరంగల్‌జిల్లా

ప్రియమైన మేనల్లుడు శ్రావణ్‌కు మహర్షి మావయ్య ఆశీస్సులు. నీకు నీవు చేసుకోబోయే నీ మేనకోడలికి 10 సం॥ వ్యత్యాసం వున్నప్పుడు, కొంతఇబ్బంది భవిష్యత్తులో కలగవచ్చు. పూర్వం రోజుల్లో పురుషులు బలంగా వుండేవారు. కాబట్టి, 10 సం॥ వ్యత్యాసంవల్ల సమస్య వుండేది కాదు. అంతేగాకుండ మేనరికాలలో వికలాంగులైన సంతానం కలగటం రోజూ చూస్తూనేవున్నాం. పెద్దవాళ్ళు అతిప్రేమతో దగ్గర సంబంధాలు చేయాలని ప్రయత్నిస్తారు. వారికి నచ్చచెప్పు. నీ బలహీనత సమస్యకు ఫిబ్రవరి పత్రికలో వ్రాసిన నల్లతుమ్మ కాయల యోగం వాడుకో. శుభం.

J సురేష్ – ఊరి పేరు సరిగాలేదు

ఫిబ్రవరి సంచికలోని తుమ్మకాయల యోగం ఆరుమాసాలు ఆచరించి మంచి యౌవనశక్తిని పొంది, ఆ తరువాత వివాహం చేసుకో. ఆ ఆరు నెలలు బ్రహ్మచర్యం పాటించు. శుభం.

J రాజేష్ కుమార్ – కర్నూల్

ప్రియమైన రాజేష్! 21 సం॥కే జుట్టు తెల్లబడిపోయిందని బాధపడకు. నీవు పట్టుదలగా ప్రయత్నిస్తే తిరిగి మంచి జుట్టును పొందవచ్చు. నీవు హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి తగిన సూచనలు, ఆహార ఔషధాలు తీసుకో. ఆసనాలు ప్రాణాయామం నేర్చుకో. శుభం.

నొప్పులు రాగానే ఎడమచేతిలో అయస్కాంతం పెడితే సుఖప్రసవం.

మీకు వీపు నొప్పి వుందా? ఉంటే ఆ నొప్పికి మందు మీ ఇంట్లోనే వుంది చూడండి !

-పండిత ఏల్చూరి

సాధారణంగా వీపునొప్పులు అధిక బరువుగలవారికి, పెద్ద వయసు గల వారికి వస్తుంటయ్. దీనికి ముఖ్యకారణము వాతవికారము. కొందరు వంగి ఏదైనాఆధారము పట్టుకొని లేస్తుంటారు. దీనివలన వెన్నెముక మీద అనావశ్యకమైన బరువుపడి ఎముకలు ఏదో ఒక వైపుకు పడిపోయినట్లుండి ఈ వీపునొప్పులు వస్తయ్. స్త్రీలు అన్నము వండేటప్పుడు, ఊడ్చేటప్పుడు, బట్టలు పిండేటప్పుడు వంగి పనిచేస్తారు. కనుక, ఈ వెన్నునొప్పి వస్తుంది. చాలా సేపు నీటిలో కాళ్ళు నానటంవల్ల, చలువ పదార్థాలు తినడంవల్ల, జలుబువల్ల కూడా వీపునొప్పులు వస్తయ్. మహిళలలో అధిక సంభోగము, తెల్లబట్ట కావడంవల్ల, కాన్పులు వెంట వెంటనే అవటంవల్ల కూడా ఈ వీపునొప్పులు వస్తుంటయ్.



వెన్నునొప్పినివారణకు - విలువైన మార్గాలు

Yజలుబుచే వచ్చిన వెన్నునొప్పికి 5 గ్రా॥ సొంఠిపొడిలో, 10 గ్రా॥ బెల్లం, 10 గ్రా॥ నెయ్యి కలిపి తిని, తరువాత పాలు త్రాగినచో వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది.

Y మెంతికూర లేక మెంతిగింజల చూర్ణం 10 గ్రా॥ చొప్పున తిన్నచో వెన్నునొప్పి తగ్గుతుంది.

Y గసగసాలు మరియు కండచక్కెర (నౌబోతు/పటికబెల్లము/మిస్రి/కలకండ) 10 గ్రాముల మోతాదుగా నూరి ఉదయం సాయంత్రం ఒకచెంచాపొడి ఒకగ్లాసు ఆవుపాలలో కలిపి త్రాగినచో వెన్నునొప్పి ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోతుంది.

Y రెండు కప్పుల నీటిలో అయిదు తులసిఆకులు, ఒకఏలక్కాయవేసి ఒక కప్పుకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత ఒకచెంచా తేనె కలుపుకొని పరడుపున టీలాగా త్రాగుతూవుంటే వీపునొప్పి క్రమంగా తగ్గుతుంది.

Y గోధుమ గింజలు 50 గ్రా॥ రాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఉదయాన్నే వడపోసి, నీరుపారపోసి, ఆ గింజలలో 15 గ్రా॥ గసగసాలు, 15 గ్రా॥ల ఎండుధనియాలు కలిపి చట్నీలాగా నూరి, తగినన్ని పాలతోకలిపి పాయసంలాగా వండుకొని పరగడుపున తింటూ వుండాలి. ఇలా 25 రోజులు క్రమం తప్పకుండా చేస్తే వెన్నెముక నొప్పి తగ్గుతుంది.

Y వీపునొప్పి వచ్చినవారు మినపప్పు, బియ్యము, మైదాతో, నూనెతో చేసిన పదార్థాలు తినరాదు. గోరువెచ్చని నీరు సేవించవచ్చు. కానీ అతి చల్లని నీరు త్రాగరాదు.

గ్రామీణ ఆయుర్వేద అభిమానులు ఈ క్రింది విత్తనాలుసేకరించిపంపండి.

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మీ గ్రామ ప్రాంతాలలో గుంటగలగర (కాటికాకు) విత్తనాలు, నీలిచెట్ల విత్తనాలు, తెల్లగలిజేరు విత్తనాలు, అతిబల (తుత్తురు బెండ) విత్తనాలు, నల్లతులసి విత్తనాలు, నల్ల ఉమ్మెత్త గింజలు, కసివింద (పెద్ద చెన్నంగి మరియు చిన్న చెన్నంగి) గింజలు, తంటెం (తగరిస) గింజలు, దురద గొండి (దురదబెట్టె ఆకు చెట్టు/తీట కోయిల) గింజలు, గురి గింజలు (ఏ రంగు వైనా), బుద్ధకాశి (కామంచి) నలుపు ఎరుపు గింజలు, మత్తిగింజలు, రావి గింజలు, మేడి గింజలు, లింగదొండ గింజలు, మోదుగ గింజలు, సంద్ర గింజలు, దిరిసెన గింజలు, తెల్లమద్ది గింజలు, నల్లతుమ్మ కాయలు, సబ్జాగింజలు మొదలైనవి ఏ చెట్టు గింజలైనా ఏ మొక్క గింజలైనా ఈఋతువులలో పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. మీరు శ్రమ అనుకోకుండా ఎవరికి దొరికిన గింజలు వారు సేకరించి పోస్టులోగానీ, కొరియర్‌లోగానీ ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారాగానీ, శిబిరాలలో నేరుగా కానీ అందించవచ్చు.ఇదే మీరు మాకు సమర్పించే గురుదక్షిణ.

కలబందవేరు పసుపు నూరి పట్టిస్తే రొమ్ముగడ్డలు మానిపోతయ్.

ఎవరికి కావలసినవి వారే తయారుచేసుకోండి

-పండిత ఏల్చూరి

ఎవరిని వారే కాపాడుకోండి

కేశ సౌందర్యానికి పరిమళ తైలం

కావలసిన పదార్థాలు : కొబ్బరినూనె ఒకలీటరు, గుంటగలగరాకురసం ఒకలీటరు, ఉసిరికకాయలరసం ఒకలీటరు, కచ్చూరాలు 25 గ్రా॥, ఆకుపత్రి 25 గ్రా॥, కురువేరు 25 గ్రా॥, వట్టివేర్లు 25 గ్రా॥, తుంగగడ్డలు 25గ్రా॥.



తయారీ విధానము : పైన తెలిపిన అన్నిపదార్థాలను ఒక గట్టి మట్టికుండలోపోసి రెండురోజులపాటు అలాగే మూతబెట్టి నిలువ వుంచాలి. ఆతరువాత పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నటిసెగమీద నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే పరిమళ తలతైలం.

మోతాదు : రోజూ ఉదయం లేక సాయంత్రం ఈతైలాన్ని కావలసినంత తీసుకొని కొంచెం గోరువెచ్చగా వేడిచేసి వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు చేతిమునివేళ్ళతో సున్నితముగా మర్దనచేస్తూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : పైన తెలిపిన విధంగా రోజూ ఈతైలాన్ని వాడుతూవుంటే క్రమంగా వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు బలము కలిగి తలవెంట్రుకలు నల్లబడి పొడవుగా, దట్టంగా పెరుగుతయ్.



చెవుడుకు - శొంఠ్యాది తైలం

కావలసిన పదార్థాలు : శొంఠి 10 గ్రా॥, సైంధవలవణం 10 గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 10 గ్రా॥, తుంగముస్తలు 10 గ్రా॥, ఇంగువ 10 గ్రా॥, వస 10 గ్రా॥, వెల్లుల్లి 10 గ్రా॥, మోదుగచెక్కరసం 75 గ్రా॥, పండు జిల్లేడాకురసం 75 గ్రా॥, నువ్వులనూనె 100 గ్రా॥ సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పైన తెలిపిన శొంఠి నుండి వెల్లుల్లి వరకు ఆ పదార్థాలను మంచినీటితో మెత్తగాదంచి రసంతీసి బట్టలో వడపోసుకొని ఆరసంతోపాటు మిగిలిన రసాలను నూనెనుకలిపి ఒక కుండలోవేసి రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి నూనెమిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసుకోవాలి.

మోతాదు : రోజూ రెండుపూటలా అయిదారు చుక్కలు గోరువెచ్చగా చెవులలోవేసి దూది పెడుతూ వుండాలి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ క్రమం తప్పకుండా రెండుపూటలా ఈ తైలాన్ని చెవులలో వేస్తూవుంటే క్రమంగా చెవుడు సమస్య హరించిపోతుంది. చక్కని శ్రవణశక్తి పెరుగుతుంది.

ఈ క్రింది విషయం మీ దృష్టిలోకి వస్తే వెంటనే మాకు తెలియజేయండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొంతమంది ఆయుర్వేద వైద్యులమని చెప్పకొంటూ, మన సంస్థ పేరు చెప్పి మన పత్రికను చూపించి, అనేక రకాల ఔషధాలు అమ్ము తున్నారని మా దృష్టిలోకి వచ్చింది. అలాంటి వారు మీకు కనిపిస్తే, వెంటనే వారిని నిలదీసి, అక్కడి నుండే మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేసి, వారి నిజస్వరూపాన్ని ప్రజలకు తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ఫోన్ : 040- 23547132, 9849017675, 9949529696.- ఎడిటర్ ఏల్చూరి

నీటితోనూరిన ముల్లంగి గింజల కల్కం పట్టిస్తే దురద, చిముడు హరిస్తయ్.

పతంజలి మహర్షుల వారి యోగ సూత్రాలను ఎలా ఆచరించాలి ? ఫలితాలను ఎలా పొందాలి

సంకలన కర్త : శ్రీ కేసరి నరసింహాచారి



యోగాభ్యాసంలో నా అనుభవం

మహర్షి పతంజలిగారి అష్టాంగయోగమునుగూర్చి తెలియ జేయడానికి ముందుగా యోగాభ్యాసమునందు నాకున్న స్వల్పానుభవ సాధనా ప్రవేశమును గూర్చి కొంత తెలియజేస్తాను. నేను 1973 నుండి అనేకమంది యోగాచార్యులవద్ద వారునేర్పిన యోగాభ్యాస పద్ధతుల గురించి తెలుసుకోవడం జరిగింది. ప్రస్తుతం నేను ప్రతిరోజూ ఉదయం 5 గం॥లకులేచి ముఖముకడుక్కొని అరగంటపాటు ఆసన ప్రాణాయామములను ఆచరించి శవాసనము తరువాత ఒకగ్లాసు పాలు త్రాగి తరువాత ఒకగంటసేపు నడుస్తువున్నాను. ఆ తరువాత శంఖప్రక్షాళనము భగవధ్యానము ఆ తరువాత భోజనము ముగించి నాదైనందిన కార్యక్రమాలను ప్రారంభిస్తున్నాను. మరలా సాయంత్ర సమయంలో ఉదయంచేసినట్లే ప్రాణామాయ ప్రక్రియలను అరగంట పాటు ఆచరించిస్తున్నాను. ఇది నా ప్రస్తుత యోగాభ్యాస దినచర్య.

అంతేగాకుండా, అష్టాంగయోగమును గూర్చి మరింత వివరంగా తెలుసుకోవాలనే జిజ్ఞాసతో మహర్షిపతంజలి గారి విరచితమైన యోగదర్శనము అనే సంస్కృత గ్రంథానికి పండిత శ్రీ గోపదేవగారు వ్రాసిన భాష్యాన్ని చదివాను. అదేవిధంగా స్వామివివేకానంద రచించిన రాజయోగము ఇలా అనేకమంది యోగాచార్యులు ఆవిష్కరించిన యోగగ్రంథాలను నాశక్తి మేరకు పఠించడం వివరాలు తెలుసుకోవడం జరిగింది.

ఈనాడు యోగాభ్యాసం సక్రమంగా నేర్పబడుతోందా ?

ఈనాటి ఆధునిక సమాజంలో ఎంతోమంది యోగాచార్యులు యోగం అనే పేరు చెబుతూనే, యోగవిద్యకు మూలపురుషులైన మహర్షి పతంజలిగారి పూర్తి అష్టాంగ సూత్రములను నేర్పకుండా, కేవలం ఆసన ప్రాణాయామములనుగానీ లేక ధ్యానయోగములనుగానీ నేర్పుతూ **ఇదేయోగము** అనే భ్రమను సాధకులకు కలిగిస్తున్నారు. అష్టాంగయోగానికి మూలస్తంభమైన **యమనియమాలసాధన** అనగా సాధకుడు ఎల్లప్పుడూ సంఘనియమాలను ఉల్లంఘించకుండా వుండి వ్యక్తిగతంగా పరిశుద్ధమైన మానవతాజీవనమును గడపాలనే మూల సూత్రాలను నేర్పడములేదు. దానివలన అష్టాంగ యోగసూత్రముల పూర్తిఫలితము ఈనాటి సాధకులకు సంపూర్ణంగా లభించడంలేదు అని ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

ద్రోహబుద్ధి గలవారికి యోగము సిద్ధిస్తుందా ?

ఈనాటి ఆధునిక మానవుల వ్యక్తిగత జీవితం భ్రష్టమైపోయింది. అనేకమంది స్వార్థ సంకుచిత స్వభావులై పరోపకార స్వభావాన్ని పరమత సహనాన్ని విడిచిపెట్టి ప్రతిరోజూ అరాచకాలతో, అన్యాయాలతో అకారణంగా విధ్వంసాలు సృష్టిస్తూ విశ్వశాంతికే విఘాతం కలిగిస్తు న్నారు. అంతేగాకుండా, వారివారి వ్యక్తిగత బాధ్యతలను, ధర్మాలను విస్మరించి తమజీవితాలను అధఃపాతాళానికి అణగద్రొక్కుకుంటు న్నారు. సాటిమనిషిని మనిషిగా చూడలేనివారికి, ఎదుటివారిని ప్రేమించలేనివారికి కుట్రలతో, కుతంత్రాలతో మనుషులను మోసం చేసేవారికి, అనుక్షణం స్వార్థచింతనతో అణువణువు రగిలిపోయే వారికి మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి, దేశభక్తి రవ్వంతైనా లేనివారికి ఇలాంటి భ్రష్ఠమైన మానవులకు ముందుగా యమనియమ పద్ధతులను నేర్పడముద్వారా వారి జీవనవిధానాన్ని ఆలోచనాసరళిని మార్పు చేయకుండా వారిబ్రతుకులను చక్కదిద్దకుండా వారికి కేవలం ఆసనాలను, ప్రాణాయామాలను, ధ్యానయోగాలను నేర్పిస్తే దానివలన వారు ఏమాత్రము ఉపయోగాన్ని పొందలేరు. ఈవిధంగా అనేక మాసాలు సంవత్సరాలపాటు యమనియమ పద్ధతులులేని యోగా భ్యాసాన్ని ఆచరించినా కూడా ఏఫలితము అందకపోవడంతో చివరకు ప్రజలలో యోగసాధనపట్ల కూడా అపనమ్మకము కలిగి యోగశాస్త్ర ప్రామాణికతకే భంగంవాటిల్లే ప్రమాదం కలుగుతుంది.

ఇలాంటి భయంకర సమాజాన్ని ముందుగానే ఊహించిన మహర్షి పతంజలిగారు వేదధర్మ సారమునంతా కేవలం పది ధర్మసూత్రాల తోనే మలిచి వానిలో యమనియమాలను మొదటి రెండు యోగ సూత్రాలుగా చేర్చి తద్వారా వేదోక్త మానవతా జీవన ఆవశ్యకతను విశ్వజనులకు తెలియపరిచారు. కాబట్టి, ఈ అష్టాంగ యోగపద్ధతు లను ప్రజలు ఒకదాని తరువాత మరియొకటి వరుసగా అనుదినము ఉదయ సాయంకాల సమయాలలో ఆచరిస్తూ సాధనచేయవలెనని చెప్పిన పతంజలి మహర్షి వారి ఆదేశమును ప్రతిఒక్కరు అనుసరించి సంపూర్ణ యోగాభ్యాస ఫలితాలను పొంది ఉత్తమ మానవులుగా తీర్చిదిద్దబడి ఉన్నత సమాజాన్ని నిర్మించుకొందురు గాక.

నెయ్యి, బెల్లం సమంగా 10 గ్రా॥ రెండుపూటలా తింటుంటే అరతలనొప్పి అదృశ్యం.

గర్భధారణ యోగ్యమైన స్త్రీల ఆర్తవ జనన రహస్యాలు

- పండిత ఏల్చూరి



స్త్రీలలో ఆర్తవం ఏలా తయారవుతుంది?

"రసాదేవ స్త్రీయారక్తం రజస్సంజ్ఞం ప్రవర్తతే"

అని మహాఋషులు చెప్పిన ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం స్త్రీలలో సంతానకారి అయిన ఆర్తవం ఉత్పత్తి అవుతుంది.

గత సంచికలో తెలిపిన విధంగా పురుషులలో వారుతిన్న ఆహార పదార్థాలనుండి వరుసగా సప్తధాతువులు ఎలా నిర్మాణమవుతాయో అదేవిధంగా స్త్రీలలోకూడా వారుతిన్న ఆహారం నెలరోజులపాటు ఏడుధాతువులుగా రూపాంతరంచెంది, చివరకు ఆర్తవం అనే సంతాన యోగ్యమైన పదార్థం తయారవుతుంది.

"యేవం మాసేన రసశ్శుక్రీ భవతి స్త్రీణాంచ ఆర్తవం"

అనే ఆయుర్వేద వాక్యం దీనికి ప్రమాణం. అనగా స్త్రీలు భుజించిన ఆహారమునుండి మొదటిధాతువుగా ఉత్పన్నమయ్యే రసము ఒకమాసమునకు ముందుగానే ఎర్రబడి శోణితరూపమును దాల్చినను అది గర్భాశయం చేరేటప్పటికి ఒకమాసం పడుతుంది. ఆవిధంగా అది గర్భాశయాన్ని చేరిన తరువాతే ఆర్తవం అనే పేరుతో పిలువబడి గర్భధారణకు ఉపకరిస్తుందని డల్హణాచార్యుడు అనే ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద వ్యాఖ్యాత వివరించి వున్నారు.

"సూక్ష్మ కేశప్రతీకాశా: బీజరక్తవహాస్సిరా:
గర్భాశయం పూరయంతి మాసాద్బీజాయకల్పతే:

అని విశ్వామిత్రులవారు తన పరిశోధన ద్వారా తెలియజేశారు. అనగా తలవెంట్రుకలవలె సూక్ష్మమైన శిరలు గర్భాశయంను ఒక నెల రోజులలో పూరించుచున్నవనియు, ఆ ఆర్తవము నెలతరువాతనే గర్భబీజమగుననియు వ్రాసివున్నారు.

రసస్థానమైన హృదయమునుండి బయలుదేరే ఒక రసవహనాడి గర్భాశయ ఉపరిభాగమువరకు వ్యాపించబడివుండి ఆ నాడి గుండా కొంతరసము గర్భాశయమునకు చేరి ఆర్తవముగా ఏర్పడి నెలకు ఒకసారి బహిష్టు కలుగుతూ, గర్భాశయ ముఖము విచ్చుకొనినప్పుడు మూడుదినములపాటు యోనిమార్గముగుండా నిలువవున్న రజస్సు మొత్తము విసర్జింపబడుతుంది. ఇలా బహిష్టులో బయటికి వెళ్ళే రక్తాన్ని రజస్సు అని పిలుస్తారు. గర్భాశయానికి చేరుకున్న దశలో నూతన రజస్సును ఆర్తవము అనిపిలుస్తారు. ఈ ఆర్తవమే స్త్రీ పురుష సంయోగ కాలమున పురుషుని వీర్యమును ధరించి గర్భము ఏర్పడటానికి కారణమవుతుంది.

స్త్రీల భావప్రాప్తికి, గర్భధారణకు సంబంధముందా ?

యోషితోపిస్రవంత్యేవ శుక్రం పుంసాం సమాగమే
గర్భస్యతన్నకించిత్తు కరోతీతి నచింత్యతే!

అని వృద్ధవాగ్భటులవారు చెప్పినప్రకారం స్త్రీపురుష సంయోగంలో పురుషులకు వీర్యస్కలనంతో భావప్రాప్తి కలిగినట్లే, స్త్రీలకు కూడా రతి చివరలో పురుషులకువలె శుక్రము విడుదలవుతుంది. అయితే, ఈ శుక్రము కేవలము శృంగారములో రసోద్దీపన కలిగించి ఆనందాన్ని కలిగించటానికే ఉపకరిస్తుందిగానీ, పురుషుల శుక్రములాగా స్త్రీల శుక్రము సంతానకారిణి కాజాలదు.

కాబట్టి, గత మాసపత్రికలో చెప్పినవిధంగా పురుషులు, ఈ మాసపత్రికలో తెలిపినవిధంగా స్త్రీలు తమ శుక్ర, ఆర్తవాలను సక్రమంగా ఉత్పత్తి జరిగేవిధంగా తగిన ఆహారవిహారవ్యవహార నియమాలను పాటిస్తూ ఉత్తమ సంతానాన్ని పొందాలని మన మహాఋషులు పేర్కొన్నారు. (సశేషం)

ఆవుమూత్రం చెవుల్లో వేస్తే చీముకారడం బంద్.

ఎర్రగడ్డతో - ఎదురులేని మార్గాలు ఇంట్లోవుంటే ఎక్కడో మందులున్నాయని పరుగుతీస్తావెందుకు ?

ఎర్రగడ్డ గురించి ఎందరికి తెలుసు?

"ఉల్లిచేసిన మేలు తల్లికూడా చేయదు" అనే సామెత తరతరాలుగా మనదేశంలో మనరాష్ట్రంలో వాడుకలోవుంది. అంటే మన పూర్వీకులు ఎన్నిరకాల అనారోగ్య సమస్యలకు అనాడు ఈ ఎర్రగడ్డను వాడుతూ వుండేవారో ఈ సూక్తివల్ల మనం తెలుసుకోవచ్చు. మానవుల ఆరాధ్యదైవమైన తల్లితో సమానస్థానాన్ని ఉల్లిగడ్డకు ఇచ్చారంటే ఆఉల్లి ఎంత మహత్తరమైన ఔషధగుణాలను తనలో నింపుకొని వుంటుందో మనమంతా ఆలోచించాలి. రోజువారీ కూరల తయారీలో ఉల్లిగడ్డను ఉపయోగించుకోవడంతప్ప అనేక అత్యవసర అనారోగ్య పరిస్థితులలో ఈఉల్లిగడ్డను ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో ఈనాటి ఆధునికులకు అసలు తెలియదనే చెప్పాలి. అందుకే మా ప్రియపాఠకులకు వంటింటి విజ్ఞానం అందించటంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



ఉల్లిగడ్డలో రకాలు

ఉల్లిగడ్డల్లో తెల్లగా వుండేవాటిని తెల్లఉల్లిగడ్డ అని లేక తెల్లగడ్డ అని లేక తెల్లనీరుల్లిగడ్డ అని అంటారు. ఎర్రగా వుండే ఉల్లిగడ్డలను ఎర్రగడ్డలని ఎర్రఉల్లిగడ్డలని ఎర్రనీరుల్లిగడ్డలని కూడా పిలుస్తారు. ఈ ఎర్రగడ్డల్లో లోహము, కార్బోహైడ్రేట్లు, కాల్షియం, మెగ్నీషియం, పోటాషియం, సోడియం, సల్ఫర్ మొదలైనవి పుష్కలంగా వున్నయ్. ఆహారానికి కావలసినంత ధాతుశక్తిని ఇవి అందిస్తయ్. అందుకే మన ప్రాచీనమహర్షులు వీటిని ఒకముఖ్యమైన ఆహారపదార్థంగా నిర్ణయించారు.

ఎర్రగా వుండే ఉల్లిగడ్డల్లో కొంచెం వేడిచేసే గుణముంటుందని తెల్లగా వుండే ఉల్లిగడ్డలు చలువచేస్తాయని పెద్దలు నిర్ధారించారు. మరి కొందరు రెండురకాల ఉల్లిగడ్డలు కూడా సమ శీతోష్ణాన్ని కలిగిస్తాయనికూడా చెప్పడం జరిగింది. ఇకమనం ఈఉల్లిగడ్డల ఉపయోగాలను వరుసగా తెలుసుకుందాం.

ఉల్లిగడ్డల పాయసంతో ఉరకలు వేసే యౌవనం

ఉల్లిగడ్డలు 100 గ్రా॥ తీసుకొని పైతోలు తీసివేసి చాకుతో బియ్యపు గింజలంత సన్నసన్న ముక్కలుగా కోయాలి. ఆ ముక్కలలో మంచి నీరుపోసి మూడు సార్లు కడిగి నీటిని తీసివేయాలి. ఆతరువాత ఆ ముక్కలను ఒక కళాయిపాత్రలో వేసి దానిలో పావు లీటరు ఆవుపాలు గానీ, లేక నాటుగేదె పాలుగానీ, పోసి చిన్నమంటపైన మరగబెడుతూ దానిలో తగినంత కండచక్కెర కలుపుకొని అది పాయసం లాగా తయారైన తరువాత దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిని భుజించాలి. ఈవిధంగా వారివారి శారీరక శక్తినిబట్టి అవసరాన్నిబట్టి 50 గ్రా॥ నుండి ప్రారంభించి 200 గ్రా॥ వరకు ఉపయోగించు కోవచ్చు. ఈవిధంగా కనీసం 40 నుండి 100 రోజుల పాటు ఒకపూట ఈ పాయసాన్ని సేవించే వారికి అపరిమితమైన వీర్యవృద్ధి కలిగి యౌవనశక్తి పెరుగుతుంది.

సున్నపునీళ్ళలో మూడుగంటలు నానబెట్టి ఎండించిన తరువాతే జిలకర వాడుకోవాలి.



తెల్లనీరుల్లిగడ్డలతో మరో యౌవనపాకం

తెల్లనీరుల్లిగడ్డలను దంచి తీసిన రసం ఒకకేజీ తీసుకొని కళాయిపాత్రలోపోసి దానిలో మంచితేనె రెండు కేజీలు పోసి బాగా కలబెట్టి సన్నని మంటపైన వండుతూ నీరంతా ఇగిరిపోయి పాకం లేతగా వచ్చే వరకు మరిగించి ఆ తరువాత దించి నిలువవుంచు కోవాలి.

ఈ పాకాన్ని ప్రతిరోజు 20 నుండి 30 గ్రా॥ ప్రమాణంగా మంచినీటిలో కలుపుకొనిగానీ, లేక కలపకుండాగానీ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే అద్భుతమైన వీర్యపుష్టి కలుగుతుంది.

నీరుల్లి హల్వా

లావుగా వుండే తాజా ఎర్రగడ్డలు ఎనిమిది, పన్నీరు 30 గ్రా॥, మంచినీరు 100గ్రా॥, మైదాపిండి 30 గ్రా॥, వెన్న 30 గ్రా॥, ఉప్పు తగినంత సేకరించుకోవాలి. ముదుగా ఎర్రగడ్డలను పైతోలు తీసివేసి వాటిని ఒక గిన్నెలో వేసి అవి మునిగేవరకు నీరుపోసి ఆ నీటిలో ఉప్పువేసి గడ్డలు మెత్తగా అయ్యేవరకు ఉడికించాలి. ఆ తరువాత మైదాపిండిని



పాత్రలోవేసి దానిలో వెన్న వేసి వేయించిన తరువాత పన్నీరుకలిపి సన్నని మంటపైన కలబెడుతూ పాకం వచ్చిన తరువాత దానిని ఒకపింగాణి పాత్రలోపోసి చల్లార్చాలి. అది గట్టిగా గడ్డకట్టిన తరువాత ముక్కలుగాకోసి నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజు ఉదయం సాయంత్రం తులసిటీ తాగేముందు ఒకముక్కను తింటూవుంటే శరీరానికి అమితమైన శక్తివస్తుంది.

నల్లకోడి రెట్ట వెంటనే పూస్తే కుక్కకాటు విషం విరుగుతుంది.

సుఖరోగాలు లేని స్త్రీ పురుషులకే - ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుంది
ఆ సుఖరోగాలు ఎందుకొస్తాయో - ఎలా పోతాయో తెలుసుకుందాం-2
కారణాలు - లక్షణాలు - చికిత్సలు

బసవరాజ వైద్య మహాపండితుడు

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! ఈనాడు అధికశాతం మంది ప్రజలు రక్తక్షీణత (పాండురోగము) అనే సమస్యతో బాధపడుతున్నారు. శరీరం ఎల్లప్పడూ ఏవ్యాధి లేకుండా సంపూర్ణఆరోగ్యవంతంగా వుండాలంటే ఆ శరీరములో ఎల్లప్పడూ చాలినంత మంచిరక్తం నిర్మలంగా ప్రవహిస్తు వుండాలి. కానీ, దురదృష్టవశాత్తు ఈనాటి ఆధునిక జీవనశైలిలో ఏర్పడిన పొరపాట్లవల్ల మన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలు దెబ్బతిని ఈ రక్తక్షీణత అనే పాండురోగం కలుగుతుంది. దీనివల్ల అనేక ఇతరసమస్యలు పుట్టి మానవులు క్రమక్రమంగా అకాల వ్యాధులతో అల్పాయుష్కులుగా ఆహుతైపోతారు. కాబట్టి, మా ప్రియపాఠకులు ఈ పాండురోగమనేది ఎందుకొస్తుందో దీని లక్షణాలు ఎలా వుంటాయో ఎలాంటి జాగ్రత్తలతో ఈ సమస్యను నివారించుకోవచ్చో తెలుసుకొని తమను తాము దిద్దుకొని ఇతరులకు కూడా ఈ విషయాలను తెలియజేసి అందరికి ఆరోగ్యం అందేలా ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



పాండురోగము ఎన్నిరకాలు ? ఎలా వస్తుంది?

పాండురోగము వాత, పిత్త, శ్లేష్మ, సన్నిపాత, మృత్ పాండువులనే అయిదు విధాలుగా కలుగుతుంటుంది. అధికంగా రాత్రిపంగళ్ళు విశ్రాంతి లేకుండా తిరిగేవారికి, ఉప్పు, పులుపు, కారము, తీక్షణమైన పదార్థాలు కల్లు, సారాయి, వివిధ మద్యాలు అధికంగా సేవించేవారికి, రాత్రిసమయాలలో మేల్కొని పగటిపూట నిద్రించేవారికి, వేళకు భోజనము చేయనివారికి, ఆహారాన్ని ప్రేమతో ఇష్టంగా ఏకాగ్రతతో భుజించనివారికి ఈపాండురోగము కలుగుతుందని బసవరాజ పండితులు పేర్కొన్నారు.

పాండురోగము మొదటి లక్షణాలు

పగటిపూట అధికంగా నిద్రపోయే వారికి భుజించిన ఆహారం జీర్ణంకాక తిన్న ఆహారం సక్రమంగా వంటపట్టక అజీర్ణ విరేచనాలు అవుతూ మలమూత్రాలు పచ్చగా వెడలుతూ మాటిమాటికి మట్టి తినాలనేకోరిక కలుగుతుంటుంది. వీరు మాటిమాటికి కేకరించి ఉమ్మివేస్తూవుంటారు. వీరి శరీరంలో రక్తము చెడిపోయి చర్మము తెలుపురంగుకు వస్తుంది. కొందరికి చర్మంపైన ఎండిపోయి చర్మము ఊడిపోవడం లేక చర్మంపైన గరుకు గరుకుగా వుండటం జరుగుతుంది. ఈలక్షణాలు కనిపించగానే పాండురోగము ప్రారంభం కాబోతుందని అర్థం చేసుకోవాలి.

వాత పాండురోగ లక్షణాలు ?

చర్మం, మూత్రం, నేత్రాలు, అరచేతలు, అరకాళ్ళు, గోళ్ళు మొదలైనవి నల్లగా మాడినట్లుగా లేక ఎర్రగా గానీ ఉండి శరీరమంతా సూదులతో పొడిచినట్లు వేదన కలుగుతూ కడుపుబ్బరము భ్రమ కలుగుతూ వివిధభాగాలలో వణుకుపుట్టటాన్ని వాతపాండు రోగముగా గుర్తించాలి.

పిత్త పాండురోగ లక్షణాలు ?

మూత్రము, మలము, కళ్ళు, పచ్చగా మారతయ్. అధికదాహం, మాటిమాటికి జ్వరం వస్తుంటుంది. అధికంగా మలవిసర్జన జరుగుతుంటుంది. శరీరము ఎక్కువ పసుపుపచ్చని రంగుతో ఉండటాన్ని పిత్తపాండురోగము అంటారు.

శ్లేష్మ పాండురోగ లక్షణాలు ?

ఏ మానవులకు మాటిమాటికి తెమడ గొంతునుండి వస్తూ శరీరముపై అక్కడక్కడా వాపు ఉంటుందో అలాగే శరీరము బరువుగా మారడం, వీరిచర్మం మూత్రం కళ్ళు తెల్లగావుండటం ఈలక్షణాలు కలిగిన రోగులకు శ్లేష్మపాండురోగం ఉందని తెలుసుకోవాలి.

లవంగనూనె అక్కడక్కడా చల్లితే దోమలు పారిపోతయ్.

సన్నిపాత పాండురోగ లక్షణాలు ?

జ్వరము, అరుచి, ఒకరింత, దప్పిక, వాంతి, బడలిక కలుగుతూ పైన చెప్పిన వాత పిత్త శ్లేష్మ పాండురోగ లక్షణాలన్నీకూడా కలిపివున్న రోగాన్ని సన్నిపాత పాండురోగము అంటారు. వీరికి శరీరము క్షయించి పోతుంది. అవయవాలన్నీ శక్తిహీనంగా మారతయ్. ఇది అసాధ్యమైన పరిస్థితి.

మృత్‌పాండురోగ లక్షణము

ఎక్కువగా మట్టితినడంవల్ల వచ్చేపాండురోగాన్ని మృత్ పాండు రోగము అంటారు. వీరికి పేగులలో పురుగులు పుట్టుట, కుష్టురోగము, అతిసారము, కనురెప్పలు చెక్కిళ్ళు, కనుబొమ్మలు, చేతులు, తొడలు, పాదాలు, నాభి, మర్మాంగము, ఉబ్బిఉండటం, శరీరమంతా తెల్లబారి పోవడం, చర్మముపైన మంటలుపుట్టటం, మాటిమాటికి వాంతులు రావడం, మొదలైన లక్షణాలు ఈ వ్యాధిగల వారిలో గమనించవచ్చు.

సంపూర్ణ పాండురోగ లక్షణము ?



నేత్రాలు తెల్లగామారడం, ఒళ్ళంతా చెమడపట్టటం, అనేక అవయవాలలో వాపుపుట్టటం, వాంతులుకావడం, శరీరం మందంగా వుండటం, ఒళ్ళంతా వాతవాయువు పేరుకుపోవడం, శరీరం శుష్కించడం, అతిసారం పుట్టటం, అరుచికలగటం, పిరుదులు పట్టుకు పోవడం, విపరీతమైన దగ్గురావడం, అతినిద్ర, అతిపైత్యం, అతి అలసటకలగటం, శరీరం తిరిగిపోవడం, అతిదాహం కలగడం, మొదలైన పదహారు లక్షణాలు కలిగినదాన్ని పాండురోగమని తెలుసుకోవాలి.

పాండురోగి మరణ లక్షణములు

ఏ పాండురోగికి దంతాలు, చిగుర్లు, గోర్లు, నేత్రాలు మొదలైనవి రక్తహీనములై పూర్తిగా తెల్లబారి వుంటాయో ఏ రంగు వస్తువులను చూసినా ఆవస్తువులన్నీ తెల్లగా ఎవరికి కనిపిస్తాయో, అలాగే శరీరమంతా పసుపుపచ్చగా మారి ప్రతివస్తువు పచ్చగా ఎవరికి కనిపిస్తుందో అలాంటి పాండురోగులు మృత్యునిలయమునకు దగ్గరగా వున్నారని తెలుసుకోవాలి.

శరీరము మొత్తము వాచివుండి కళ్ళు, గోళ్ళు పసుపుపచ్చగా మారిపోయి అతిదాహము, అరుచి వాంతులు కలుగుతూ వున్న రోగి కూడా యమసదనమునకు వెళ్ళునని తెలియవలెను.

సర్వపాండురోగములకు - చింతాకు కషాయం

100 గ్రా॥ చింతాకును ఒకలీటరు మంచినీటిలో నలగగొట్టి వేసి దానిలో తుప్పులేని కొత్తవిగా వున్న ఇనుపముక్కలు మూడునాలుగు వేసి చిన్నమంటపైన పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి దానిలో దోరగా వేయించి దంచిన పిప్పళ్ళ పొడి రెండుగ్రాములు వేసి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ముదిరిన పాండురోగము శారీరక వాపులు ముదిరిన కామెర్లరోగము తగ్గిపోతయ్.

మంచిరక్తమునకు - మంచి మార్గము

ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే అంగడిలో దొరికే జఠామాంసి, తుంగగడ్డలు ఈ రెండింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా చూర్ణం చేసి జల్లెడపట్టి ఒకగాజు సీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

పూటకు 2 గ్రా॥ చొప్పున రెండుపూటలా ఒక అరకప్పు మంచినీటిలో కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవిసూ వుండాలి.



ఇలా వరుసగా 40 రోజులపాటు సేవిస్తూ ఆహారనియమాలు పాటిస్తూవుంటే కాలేయము (లివర్)లోని దోషములు హరించి కాలేయమునకు బలముకలిగి శరీరములోని చెడురక్తము శుభ్రపడి మంచిరక్తము తయారవుతుంది.

పాండురోగానికి - పటికతో యోగం

మంచి మేలురకమైన పటికను 30 గ్రా॥ తీసుకొచ్చి ఒక ఇనుప మూకుడులోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి కింద మంటపెట్టాలి. పాత్రలోని పటిక బుసబుసమని పొంగుతుంది. అలా బాగా పొంగేవరకువుంచి పాత్రను దించి అట్లకాడతోగీకి ఆ పటికనుతీసి మెత్తగానూరి జల్లెడపట్టి ఒక గాజుసీసాలో నిలువ వుంచుకోవాలి. ప్రతిరోజు ఉదయం పరగడుపున ఒకగ్రాము నుండి రెండుగ్రాముల వరకు రోగ తీవ్రతనుబట్టి, రోగి వయసునుబట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకొని 100 గ్రా॥ పెరుగులో కలిపి తింటూ వుండాలి. ఈ విధంగా ఒక వారం రోజులు చేసేటప్పటికే అతిఘోరమైన రక్తక్షీణత అనే పాండురోగము ఆశ్చర్యకరంగా హరించిపోతుంది. మంచిపెరుగు దొరకనప్పుడు మజ్జిగలో కలిపి కూడా సేవించవచ్చు. (సశేషం)

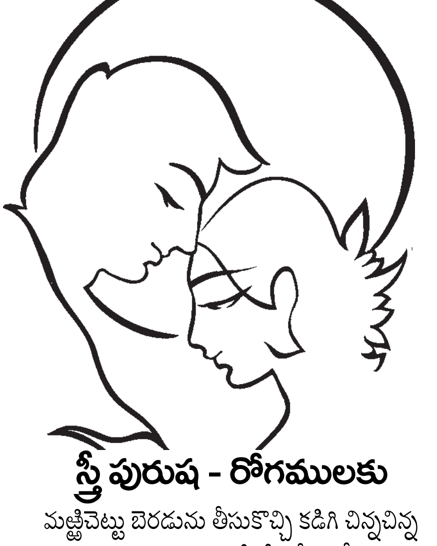
కుమ్ములో వుడికించిన నీరుల్లిగడ్డలను దంచి పైన కడితే స్తనాల వాపు, పోటు బంద్.

మన ఆరోగ్యానికి మెట్టు

ప్రియమైన పాఠక బంధువులారా! మన గ్రామాలలో పల్లెసీమలలో అనేకమంది ప్రజలు అనేకరకాల వ్యాధులతో బాధలు పడుతూ వాటి నివారణకోసం అప్పలు చేసి ఆస్తులు తెగనమ్ముకొని పట్టణాలలోని వైద్యశాలలకు పరుగులు తీస్తున్నారు. ఎంత డబ్బు ఖర్చుపెట్టినా ఎందరు వైద్యులను కలిసినా ఏ ఒక్కరోగము సంపూర్ణంగా తగ్గకపోగా డబ్బు ఖర్చుపెట్టి మందులు వాడి మరికొన్ని కొత్త రోగాలను కొనితెచ్చు కొంటున్నారు. ఇంత కష్టాన్ని నష్టాన్ని భరించే అవసరం లేకుండా మన ఊరిలో మనకండ్ల ముందు పెరుగుతూ మనందరికి తెలిసిన మొక్కలతో చెట్లతో మనల్నిమనం ఎలా బాగు చేసుకోవాలో ఈ వ్యాసం ద్వారా మీరు తెలుసుకోవాలి. గ్రామగ్రామాన ఈ వ్యాసాన్ని ప్రజలందరికి చదివి వినిపించి ఇక్కడ చెప్పే సులభ ప్రక్రియలను తయారుచేసి చూపించి అందరికి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని పంచి పెట్టవలసిందిగా మీ అందరిని హృదయపూర్వకంగా కోరుతున్నాము.

మన ఊరి మట్టిచెట్టు

- పండిత ఏల్చూరి



స్త్రీ పురుష - రోగములకు

మట్టిచెట్టు బెరడును తీసుకొచ్చి కడిగి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొట్టి గాలి తగిలేచోట నీడలోఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత మెత్తగాదంచి జల్లెడ పట్టి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి 100 గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి 100 గ్రా॥, కండ చక్కెరపొడి 100 గ్రా॥ కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఈపొడిని సేవిస్తూ వుంటే పురుషులకు మూత్రంలో వీర్యం పోవడం, స్వప్నస్కలనం, శీఘ్రస్కలనం మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి వీర్యవృద్ధి, అనూహ్యమైన శారీరక ధారుడ్యం యవ్వనశక్తి కలుగుతయ్.

అదేవిధంగా స్త్రీలు వాడుతూవుంటే స్త్రీల తెల్లబట్ట సమస్య ఇంకా స్త్రీలకు మర్మావయవ ములవద్ద వచ్చే వాపు హరించిపోతయ్. వారికి జారిపోయిన శరీరము తిరిగి యవ్వనశక్తితో దృఢంగా మారుతుంది.

సామాన్య జ్వరములకు

పైనతెలిపిన విధంగా తయారైన మట్టిబెరడు చూర్ణాన్ని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకలీటరు నీటిలోవేసి చిన్నమంటపైన పావులీటరు మిగిలే వరకు మరిగించి వడకట్టి అందులో ఒకటి రెండు గ్రా॥లు ఉప్పుకలిపి వేడివేడిగా మూడురోజులపాటు తాగిస్తే అన్నిరకాల సామాన్య జ్వరాలు అణగిపోతయ్.

అశ్వగంధ పాలతో తాగుతుంటే కృశించిన వారు పుష్టిగా అవుతారు.



మురికి వ్రణములకు

మట్టిచెట్టు బెరడును ముక్కలుచేసి ఎండించి, కాల్చి జల్లెడపట్టి నిలువ వుంచుకొన్న మట్టిబూడిదను వ్రణాలపైన చల్లుతూవుంటే ఆ వ్రణాలనుండి స్రవించే మురికినీరు, మురికి నెత్తురు క్రమంగా తగ్గిపోయి వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

రక్తవిరేచనములకు - స్త్రీల ఎర్రబట్టకు

మట్టిచెక్కను బెత్తడు మోతాదుగా తీసుకొని కడిగి నలగగొట్టి ఒక పెద్దగ్లాసునీటిలో వేసి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టి ఉదయం వడపోసుకొని ఆనీటిని తాగితే రక్తవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్. అంతేగాకుండా, స్త్రీలకు విపరీతముగా అయ్యే అతిబహిష్టు ఆగి పోతుంది.

మెదడు బలహీనముగా వున్నవారికి

మట్టిచెట్టు లేతఊడలను తెచ్చి 10 గ్రా॥ ఊడలను ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి దానిలో తగినంత కండచక్కెర కలిపి పరగడుపున సేవిస్తూవుంటే తలలోని అతిజలుబు హరించిపోయి మెదడుకు అపారమైనశక్తి కలుగుతుంది.

దగ్గు, ఒగర్పు, ఆయాసం తగ్గుటకు

సన్నని మట్టిచెట్టు ఊడలను నలగగొట్టి నీడలో గాలికిఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు ఒక గ్లాసు నీటిలో అరచెంచానుండి ఒక చెంచావరకు పొడివేసి ఒకకప్పు మరగబెట్టి వడపోసి సేవిస్తూవుంటే దగ్గు ఆయాసం తగ్గిపోతయ్.

వాంతులు వెంటనే ఆగుటకు

మట్టిచెట్టు లేత ఊడలను 5 నుండి 10 గ్రా॥మోతాదుగా తీసుకొని మెత్తగానూరి దానిలో కొంచెం చక్కెరకలిపి తీపిపదార్థంలాగా రెండుపూటలా తింటూవుంటే వాంతి తక్షణమే ఆగిపోతుంది.

(లేక) లేత ఊడలను కాల్చి తయారుచేసిన బూడిదను నిలువ వుంచుకొని అవసరమైనప్పుడు రెండు మూడుచిటికెల బూడిదను ఒక కప్పు నీటిలోకలిపి కొంతసేపు అలాగేవుంచి పైన తేరుకున్న నీటిని వంచుకొని తాగుతూవుంటే వాంతి రాకుండా ఆగిపోతుంది.



మూత్రనాళంలో పుండు వుంటే

లేతమట్టి ఊడలను కషాయంగా చేసుకొని కొన్ని రోజులపాటు రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే మూత్రనాళంలో పుండు, పాతబడిన మొండి సెగ (గనేరియా)రోగం కూడా హరించిపోతయ్.

ఆవులకు ఆహారం పెడితే
అందరు దేవుళ్ళకు నైవేద్యం పెట్టినట్లే.

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఆశ్రమంలో సువిశాలంగా గోశాల నిర్మించటం గోవులను పెంచడం గో వ్యవసాయ పరిశోధనలు చేయడం ప్రారంభమైంది. కాబట్టి, గోమాతనే భూమాతగా భారతమాతగా జగన్మాతగా ప్రకటించిన మహర్షుల ఆజ్ఞ ప్రకారము గోవులకు ఆహారంగా 1) సజ్జలు 2) జొన్నలు 3) రాగులు 4) ఉలవలు 5) తౌడు 6) సజ్జచొప్ప 7) జొన్న చొప్ప 8) వరిగడ్డి 9) కందిపొట్టు 10) గోధుమలు మొదలైన గోవులకు సంబంధించిన ఏ ఆహార పదార్థమైనా మీకు చేతనైన రీతిలో గోశాల పంపడానికి ప్రయత్నం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము.ధాన్యము, చొప్ప, గడ్డి మొ॥ దూరప్రాంతాల నుండి పంపలేని వారు వాటికి సరిపడ తగినంత ఆర్థిక సహకారాన్ని అందించ వచ్చు. గోవులకు సహకరించే వారి పేర్లను ప్రతినెల మాసపత్రికలో చూడగలరు.

P ఆర్థిక సహకారాన్ని "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరుతో డి.డి. తీసిపంపవచ్చు.

P ధాన్యాలను సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం కేరాఫ్ : క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు, అమీర్‌పేట్ బ్రాంచి హైదరాబాద్ అనే చిరునామాకు మీ ప్రాంత క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారా పంపవచ్చు.

P పంపవలసిన మన చిరునామా : ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్ : 040 - 23547132, 98490 17675.

కాలినచోట తేనె పూస్తే బొబ్బలురావు.

సేంద్రియ వ్యవసాయంతో - ఆరోగ్యాన్ని పంచుతున్న అన్నపూర్ణలు
ఈ అన్నపూర్ణలు రాష్ట్ర రైతులందరికి ఆదర్శమైతే అంతా సుభిక్షమే

1) శంకరపు రాములమ్మది విజయనగరంలోని గడ్డపువలస గ్రామం. 2) లక్ష్మీనరసమ్మది అనంతపురంజిల్లా లోని మలకవారిపల్లె. 3) నాగమ్మది అదే జిల్లాలోని కొత్తపేట గ్రామం. ఈ ముగ్గురూ గోవులతో సేంద్రియ వ్యవసాయం చేయడంలో చేయితిరిగినవాళ్లు. అంతేకాదు ఆర్గానిక్ పంటల గురించి తమలాంటి రైతులెందరిలోనో చైతన్యం తెస్తున్నవాళ్లు. ఇప్పుడు వాళ్లు వారి ఇంట్లోవాళ్లకే కాదు... తమ గ్రామంలోని వాళ్లకి కూడా ఆదర్శ ప్రాయులే.



గోవులతో సేంద్రియ వ్యవసాయం ఎంత గొప్పదో - ఎంత లాభదాయకమైందో

ఈ ముగ్గురు రైతమ్మలు సేంద్రియ వ్యవసాయం మొదలుపెట్టి ఒకటి నుంచి మూడు సంవత్సరాలవుతోంది. గోవుతో సేంద్రియ వ్యవసాయం చేయడంవల్ల వాళ్లు పొందుతున్న లాభాలు ఎలా ఉన్నాయి అని అడిగినపుడు **'మాప్రాంతంలో చిన్న, సన్నకారు రైతుల ఆత్మహత్యలు తగ్గాయి'** అన్నారు ముక్తకంఠంతో. పురుగుమందులు తెచ్చే అనర్థాలు ఎంత తీవ్రమైనవో సేంద్రియ ఎరువుల వాడకంతో మరింత బాగా తెలిసొచ్చిందని రాములమ్మ అంది,

తమ ఊరులో సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని అందరికన్నా మొదట ప్రారంభించేది తానేనని, సేంద్రియ ఎరువులతో విత్తనశుద్ధిచేసి నాణ్యమైన విత్తనాలను తోటి రైతులకు అందిస్తున్నానని నాగమ్మ చెప్పింది.

లక్ష్మీ నరసమ్మ మాట్లాడుతూ "మాకు పదిహేను ఎకరాలుంది. నేను ఆర్గానిక్ వ్యవసాయం చేద్దామన్నప్పుడు సేంద్రియఎరువుల్ని తయారుచేయడం ఎంతోశ్రమ, పురుగుమందు బుడ్డీతో పని క్షణాల్లో అవుతుందంటూ అందరూ నన్ను నిరుత్సాహపరిచారు. అయినా కొద్ది పొలంలో సేంద్రియ సేద్యంచేసి పంటనాణ్యత చూపాను.ఈసారి మాపొలం మొత్తమంతా ఆర్గానిక్‌పద్ధతిలో వెరుశెనగ పంటవేశాం అంది.

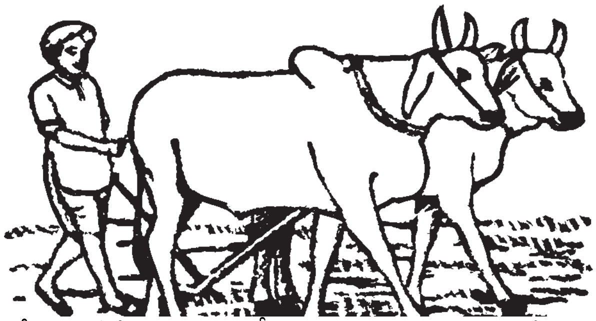
సేంద్రియ వ్యవసాయం వల్ల అప్పుల ఊబి నుండి బయటపడుతున్నాం

రాములమ్మగారు ఈవిధంగా తెలియచేశారు. మాకు మూడు ఎకరాల పొలంవుంది. ఒకఎకరం కౌలుకుచేస్తున్నాను. వేరుశెనగ, జనపనార, వరి, మినుములు, నువ్వులు, రాగులు, శెనగలు పండిస్తాం. 2006లో పొలంబడిలో పురుగుమందులు లేకుండా వ్యవసాయం చేయడం గురించి తెలుసుకున్నాను. ఇందిరాక్రాంతి పథకం. ఎస్.ఇ ఆర్. పి, ఎన్జీవోల తోడ్పాడుతో అర్గానిక్ పద్ధతిలో కమ్యూనిటీ వ్యవ సాయాన్ని మా జిల్లాలోని ఇతర గ్రామాలు, మండలాలకు విస్తరింప చేస్తున్నాం. మహిళారైతులు సేంద్రియ సేద్యంవల్ల అప్పుల ఊబినుంచి బయటపడుతున్నారు. వానపాముఎరువు, అజోలా, పంచభద్ర కషాయం వంటివి తయారుచేసి ఎరువుగా ఉపయోగిస్తున్నాం. వేప, కానుగ, నేరేడు, వాయిలాకు, సీతాఫలం ఆకులు కలిపి కషాయాలు చేస్తాం. కుంకుడు గింజల రసం కూడా వాడతాం. ఇంకా పెసరపిండి, కందిపిండి వంటివి ఉపయోగిస్తాం. తక్కువ పొలంలోనే నాలుగు రకాల పంటలు వేసుకునే సారం సేంద్రియ ఎరువుల వాడకం వల్ల పొందుతున్నాం. ఇప్పుడు పెద్ద రైతులు తమ పొలాల్లో వాడకానికి పెద్ద మొత్తాల్లో ఈ కషాయాలు చేయమని అడుగుతున్నారు. భూమిలేని పేదమహిళావ్యవసాయ కూలీలకు ఈపనిని ఇవ్వడంద్వారా వారికి ఉపాధినిచ్చినట్టు అవుతుందని ఆలోచనం చేశాం. ఈ ప్రకారం పని ప్రారంభించనున్నాం అంది.

ఆరోగ్యాన్ని ఆర్థిక బలాన్ని పొందుతున్నాం

లక్ష్మీ నరసమ్మ ఈ విధంగా తెలిపారు. నాకు 15 ఎకరాల పొలం వుంది. మా వూర్లో స్వచ్ఛంధసంస్థ వాళ్లు, ఒకమీటింగ్ పెట్టారు. అందులో పురుగుమందులు వాడకుండా సేంద్రియఎరువులతో పంటలు పండించే విధానం తెలుసుకున్నాను. ఏ కాలంలో భూమి దున్నాలి? ఏ పంటలు ఎప్పుడు వేయాలి? వంటివి అక్కడ తెలుసు కోవడంవల్ల పంటదిగుబడి మరింత బాగా పెంచగలుగుతున్నాం. సేంద్రియ ఎరువులు కొట్టటం వల్ల కూరగాయాల లాంటి వాటిని ఒక పంటే కాకుండా అదనంగా రెండవ పంటని ఇస్తుంది. సేంద్రియ ఎరువులసారంవల్ల అది సాధ్యమవుతోంది. పురుగుమందులవల్ల భూమిసారం చచ్చిపోతే ఆర్గానిక్ ఎరువులవల్ల భూసారం మెల్లమెల్లగా పెరుగుతూ వస్తుంది. 2005లో మమహ్మదాబాద్, పి. ఎన్ ఆర్. పల్లి తుమ్మల గ్రామాల్లో సేంద్రియ సాగు ప్రారంభించాం. మంచి స్పందన వచ్చింది. 2006లో మొత్తం పదిగ్రామాల్లో ఇదే పనిచేశాం. గోమూత్రంతో విత్తనశుద్ధి కూడా చేస్తాను. సేంద్రియసేద్యం

సున్నపునీళ్ళలో మూడుగంటలు నానబెట్టిన తరువాతే సొంఠి వాడుకోవాలి.



చేయడానికి పొదుపు సంఘాల్లో మహిళలకు సహాయంగా గ్రామస్థాయి నుంచి మండల, జిల్లా స్థాయి వరకూ పది నుంచి 50 వేల రూపాయలు అప్పులు అందుతయ్. సేంద్రియ సాగుతో అప్పుల చెల్లింపులు వేగంగా జరగడం మరో ముఖ్య అంశం. అన్నింటికన్నా ఈ సేద్యం వల్ల కుటుంబాల్లో ఆడవాళ్లకు పుట్టింట, అత్తింటా ఎంతో గౌరవాన్ని తెచ్చి పెడుతోంది. కారణం పంట ద్వారా మేం పొందుతున్న ఆర్థిక బలమే' అంది.

ఆవు ఎరువులతో ఖర్చులేని వ్యవసాయం

నాగమ్మ నాకు సొంత పొలం లేదు. కౌలే చేస్తాను. సేంద్రియ సాగులో పెట్టుబడితో పనిలేదు. పైసా ఖర్చు ఉండదు. కావలసిందల్లా కాసింత శ్రమ, ఓర్పు. సేంద్రియ ఎరువులకి కావలసిన వనరులన్నీ మనచుట్టుపట్ల పరిసరాల్లోనే దొరుకుతయ్. ఆవుపేడ, ఆవుమూత్రం, కుంకుడుకాయలు, వేప, సీతాఫలం ఆకులు, వానపాము ఎరువుతో కషాయాలు చేసుకోవడం కష్టంకాదు. కషాయాలు పిచికారీచేస్తే పంటకు దోమకాటుండదు, ఆకుపురుగుపట్టదు, పండిన కూరగాయల వంటి వాటి మీద మచ్చరాదు. ఇలా పండించడం వల్ల దిగుబడి బాగా వస్తుంది. రేటు కూడా బాగా పలుకుతుంది. సేంద్రియ ఎరువులతో పండించిన కూరగాయలు రుచి కూడా ఎంతో బాగుంటుంది. పంటల ఆరోగ్యంతో పాటు మా ఆరోగ్యం కూడా కొత్తశక్తిని పుంజుకుంటోంది. సేంద్రియ సేద్యం చేస్తున్నప్పటి నుంచి పెద్దరైతుల దగ్గర తీసుకున్న అప్పు అరవైవేల రూపాయల తీర్చాను. పురుగుమందులు వాడేటప్పుడు పరిస్థితి ఇందుకు భిన్నంగా వుండేది. పంట వచ్చినా అది మొత్తం వడ్డీ, అప్పు రూపంలో పెద్ద రైతుకు పోయేది. ఇంటికి నాలుగు గింజలు తేవడం కష్టమయ్యేది. ఆరోగ్యాలు చూద్దామంటే పురుగుమందులు పిచికారి చేయడంవల్ల, ఆతిండి తినడంవల్ల రసాయనాల్లోని విషపదార్థాలు కడుపులోకిపోయి ఆడవాళ్ళకు గర్భకోశవ్యాధులు, పిల్లలకు శారీరక అవకరాలు వచ్చేవి. ఎప్పుడూ జ్వరం, ఏదో ఒక అనారోగ్యంతో బాధపడుతుండేవాళ్లం. ఇప్పుడా పరిస్థితి లేదు. కౌలుకు చేసినా ఇందులో నాకు డబ్బు మిగిలింది. ఇక నాపంట నాణ్యతచూసి అందరూ ఎలా సాధ్యమైందని అడిగేవారు. ఆ తర్వాత కషాయాల తయారీ గురించి పక్కరైతులకు, ఇతర ఊళ్లకు వెళ్లి అక్కడి ఆడవాళ్లకు చెప్పడం మొదలెట్టాను. సేంద్రియ ఎరువులతో విత్తనశుద్ధి కూడా చేసి నాణ్యమైన విత్తనాలను రైతులకు అమ్ముతున్నాను' అంది. (ఆంధ్రజ్యోతి సౌజన్యం)

300 మంది రైతులకు మే 1,2,3 తేదీలలో హైదరాబాద్‌లో ఉచిత గోవ్యవసాయ శిక్షణా శిబిరం

ప్రియమైన రైతమ్మలారా! రైతయ్యలారా! మనరాష్ట్రంలో అనేక మంది రైతులు అప్పులతో, అర్థాకళ్ళతో ఆకలిచావులతో ఆహుతై పోవటానికి అసలుకారణం, విదేశీ విష వ్యవసాయ హరిత విప్లవమే. విషపుఎరువులు, విషపుపురుగుమందులు, విషపువిత్తనాలతో, భూమి నీరు గాలి విషమైపోయినయ్. ఈ విషవ్యవసాయ విధానంతో రైతులు ఆర్థికంగా చితికిపోవటమేకాక, యావత్ భారతజాతి ఈ విషపు పంటలను తిని అనేక దీర్ఘరోగాలతో అకాల మరణాలతో అంతమై పోతున్నారు.

ఈ విషమ పరిస్థితుల్లో తిరిగి మన స్వదేశీ గోవ్యవసాయ విధానాలతో, అద్భుత ఫలసాయాన్ని పొందే పద్ధతులను మీరు నేర్చుకొని, అమృతంకన్న విలువైన పంటలను పండించి, జాతి పునరుద్ధరణకు పూనుకోవలసిందిగా మీకు స్వాగతం పలుకుతున్నాము.

రైతు అభ్యర్థులకు అర్హతలు

E ఆవుతో వ్యవసాయం చేసి, ఖర్చులేకుండ, అధికపంటను పండించి తనకుటుంబాన్ని తన గ్రామాన్ని కాపాడుకోవాలనుకునే దృఢమైన దీక్షగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

E తాను నేర్చుకున్న గోవ్యవసాయ విధానాలను సాటి రైతులందరికి వివరించి వారిని ఒప్పించగల ఓర్పు నేర్పుగల రైతులే ఈ శిబిరానికి అర్హులు.

1) పేరు --

చిరునామా --

---------------------------- పిన్ ----------------

2) వయసు------------------- ఫోన్--------------------

3) మీకు ఎన్ని ఎకరాల

భూమి వుంది ?--

4) ఏ పంటలు పండిస్తున్నారు ---------------------------

5) ఆవుతో వ్యవసాయం ఇష్టమేనా ------------------------

6) ఒకటి లేక రెండు ఆవులను

పెంచగలరా?--------------------------------------

7) మీ గ్రామం పట్ల, మీ దేశంపట్ల

మీకుప్రేమ వుందా?----------------------------------

8) అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక

ఎప్పటి నుండి చదువుతున్నారు? -----------------------

9) నెలనెల ఎంతమందితో పత్రికలు

కొనిపించి చదివించగలరు ?----------------------------

10) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? -----------------------

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

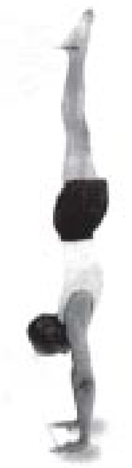
అభ్యర్థి సంతకం

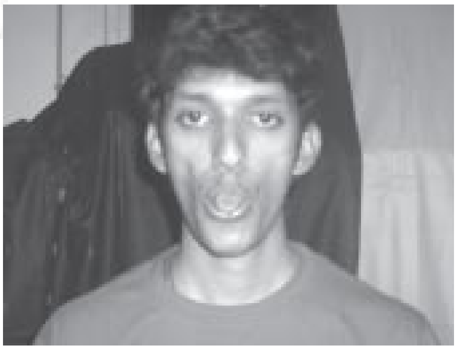
చనుపాలు చెవుల్లో వేస్తే పిల్లల చెవినొప్పులు నివారణం.

ఏ వ్యాధి కలవారు - ఏ ఆసనాలు వేయాలి?

-డా॥ కూర విశ్వనాథ్, ఎన్.డి.,





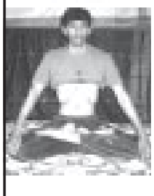


అధికరక్తపోటు (High B.P.)

1) శీతలి ప్రాణాయామము : సుఖాసనములో కూర్చొని ధ్యానముద్ర వేసి నాలుకను దొన్నెలాగా ప్రక్కలనుండి మడిచి నోటిద్వారా నిండుగా గాలి పీల్చి ముక్కుతో వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలు స్వచ్ఛమైన చల్లని ప్రాణవాయువును స్వీకరించి, బొగ్గుపులుసు వాయువును ముక్కుద్వారా వదలాలి.

ప్రయోజనాలు : రక్తంలో పెరిగిన వేడి తగ్గుతుంది. రక్తశుద్ధిజరిగి అధికరక్తపోటు తగ్గుతుంది.

2. శీత్కారి ప్రాణాయామము : వజ్రాసనములో లేదా సిద్ధాసనములో కూర్చొని, దంతాలు ఒకదానిపైఒకటి వుంచి నోటిద్వారా స్వచ్ఛమైన గాలిని పీల్చి ముక్కుద్వారా వదలాలి. ఇలా 5 నిమిషాలు చేయాలి.

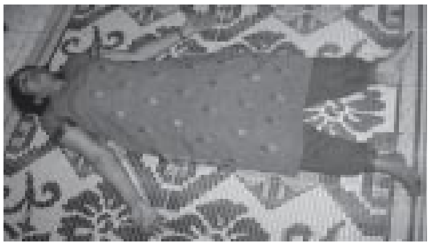





ప్రయోజనాలు : పొట్టలోని వేడి / అసిడిటి తగ్గి, దానివల్ల పెరిగిన అధికరక్తపోటు తగ్గుతుంది.

3. యోగనిద్ర : కాళ్ళు చేతులు వెడల్పుగా ఉంచి వెల్లకిలా పడుకొని పాదాలనుండి తలవరకు ఒక్కొక్క అవయవానికి విశ్రాంతి కల్పిస్తూ వదులుగ వుంచాలి. ప్రతి ఆవయవాన్ని మనోనేత్రంతో చూస్తూ విశ్రాంతిలో ఉన్నట్లు భావిస్తూ విశ్రాంతి పొందాలి. బాహ్య అవయవాలను చూడటం పూర్తిఅయ్యాక అంతరవయవాలు ఒక్కొక్కదాన్ని భావనలోపెట్టి విశ్రాంతి కల్పించాలి. చివరగా మనసును కూడా విశ్రాంతిగా వుంచాలి. ఇలా 20 నిమిషాలపాటు ఉదయం రాత్రి చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : శరీరంలోని అన్ని అవయవాల్లో బిరుసుదనం, ఆందోళన తగ్గుతయ్. వేగంగావున్న రక్తప్రసరణ నిదానంగా

అవుతుంది. అధికరక్తపోటు తగ్గుతుంది. మంచినిద్ర వస్తుంది. మనసు ప్రసన్నమౌతుంది.



4) ధ్యానం : పద్మాసనంలో, సుఖాసనంలో లేదా కుర్చీలో వెన్నును నిటారుగావుంచి ధ్యానముద్రలో కూర్చొని, మనసును శ్వాసపైనిలిపి బాహ్యప్రపంచాన్ని మరచిపోయి ప్రశాంతంగా వుండాలి. ఇలా 20 నిమిషాలు కూర్చోవటం అలవాటు చేయాలి.





ప్రయోజనాలు : మనసు నిలకడస్థితికి వచ్చి మానసిక ఆందోళనవల్ల పెరిగిన అధిక రక్తపోటు (High B.P.) తగ్గుతుంది. ప్రశాంతత ఏర్పడుతుంది.



అల్ప రక్తపోటు (Low B.P.)

1) సూర్యభేదన : చక్కగానిటారుగా కూర్చొని ధ్యానముద్రవేసి, కుడిచేయి మధ్యవేలు, ఉంగరపువేళ్ళతో ఎడమ ముక్కురంధ్రాన్ని మూసి కుడి ముక్కురంధ్రం నుండి గాలిపీల్చి తిరిగి అదే రంధ్రం గుండా గాలిని వదలాలి. ఇలా 1-5 ని॥ చేయాలి.



మరొక విధానం : ఎడమ ముక్కు రంధ్రాన్ని వేళ్ళతో మూసి కుడిముక్కు రంధ్రం గుండా గాలిని పీల్చి ఆ రంధ్రాన్ని బొటన వేలుతో మూసి వుంచి ఎడమముక్కు రంధ్రాలగుండా గాలి వదలాలి. ఇలా 5 నిముషములు చేయాలి.

2) భస్త్రిక : 3 రకాలు



అ) గాఢశ్వాస నిండుగా తీసుకోవాలి. నెమ్మదిగా వదలాలి. 2-4 ని॥ సాధన చేయాలి.

ఆ) పైపైన ఉచ్ఛ్వాస నిచ్ఛ్వాసలు కలిగించాలి. అనగా గాలిపీలుస్తూ వదులుతూ వుండాలి. ఇలా రెండు ముక్కురంధ్రాలద్వారా 2 నిమిషములు, కుడి మరియు ఎడమ రంధ్రం ద్వారా ఒక్కొక్క నిమిషం కనీస సాధన చేయాలి. విశ్రాంతి నివ్వాలి.

ఇ) గాఢశ్వాస పీల్చి వెంటనే గట్టిగావదలాలి. ఇలా 2-6 నిముషములు సాధన చేయాలి. ఈ క్రియను చేతులు అనుసంధించి కూడా చేయొచ్చు.

ప్రయోజనాలు:శ్వాసయొక్క ఘర్షణవల్ల శరీరంలో వేడి ఉత్పత్తి జరిగి రక్తప్రసరణ మెరుగై అల్పరక్తపోటు తగ్గి, రక్తపోటు (B.P.) సాధారణస్థాయికివస్తుంది. తలతిరగడం, నీరసంవంటి లక్షణాలు తగ్గిపోతయ్.

విద్యార్థులకు - నిత్య ప్రాణాయామం

విద్యార్థులు ఏకాగ్రతకోసం, శారీరక మానసిక ఆరోగ్యం కోసం క్రింది ప్రాణాయామాలు చేయాలి.

1) ఓంకారం : అ.... ఉ.... మ్..... ను శ్వాసపీల్చి అ..మ్..ను కొద్దిసేపు **'మ్'**..... ను చాలాసేపు ఉచ్చరించాలి. ఇలా మూడుసార్లు నుండి 21సార్లు రోజూ ఉదయం సాయంత్రం వజ్రాసనంలో లేదా పద్మాసనంలో కూర్చొని చేయాలి.

2) భ్రామరీ ప్రాణాయామము:బొటనవేళ్ళను చెవులలో, చూపుడువేలు కనుబొమ్మలపైన, మధ్యవేలు కనురెప్పలపైన, ఉంగరం వేళ్ళను ముక్కుకు ఇరువైపులా చిటికెనవేళ్ళను నోటికిరువైపుల ఉంచి గాఢశ్వాస తీసుకొని **"మ"**కారాన్ని ఉచ్చరించాలి.శ్వాసమొత్తం అయిపోగానే తిరిగి గాలిపీల్చి మళ్ళీమళ్ళీ 3నుండి 21 సార్లు ఉచ్చరించాలి.

ప్రయోజనాలు : మెదడు, శ్వాస శుద్ధి అవుతయ్. మనసు శుద్ధి అయి నిలకడస్థితికి వస్తుంది.

3) పద్మాసనం : నేలపై చాపపరచి కూర్చొని కాళ్ళుచాపి కుడి కాలు మోకాలువద్ద ముడిచి ఎడమతొడపై వుంచి ఎడమకాలు మోకాలును ముడిచి, పాదాన్ని కుడితొడపై ఉంచాలి. వెన్నునిటారుగా వుంచి, ధ్యానముద్రవేసి కనుబొమ్మలమధ్య గల ఆజ్ఞాచక్రంపై మనసు నిలిపి ఆ చక్రాన్ని దర్శిస్తూ 5 నుండి 10 నిముషములు ధ్యానం చేయాలి.

ప్రయోజనాలు : మంచి ఏకాగ్రత ఏర్పడి, ముఖవర్చస్సు, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతయ్.

గోపరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రానికి విరాళమిచ్చిన దాతలు

1. కార్యాలయ హుండి వసూలు	హైదరాబాద్	రూ. 25,000/-
(2007 అక్టోబరు 1 నుండి 2008 జనవరి 31 వరకు)		
2. శ్రీమతి పి. శిరీషకుమారి	విశాఖపట్టణం	రూ. 20,000/-
3. శ్రీ జి. రామకృష్ణ రెడ్డి	నంద్యాల	రూ. 15,000/-
4. శ్రీ పి. వెంకట్రావ్	విశాఖపట్టణం	రూ.15,000/-
5. శ్రీ పి. చరణ్‌దాస్	విశాఖపట్టణం	రూ. 15,000/-
6. కె. రమేష్, కె.శీలా	తాడేపల్లిగూడెం	రూ. 5,300/-
7. శ్రీ ఇ. హరిరావు	సికింద్రాబాద్	రూ. 2,001/-
8. శ్రీమతి ఇ. హేమలత	విశాఖ	రూ. 1,000/-
(శ్రీ వై. దుర్గాప్రసాద్ గారి పేరుతో)		
9. శ్రీమతి కె. శకుంతల	పెదనెంద్రకొలను	రూ. 1000/-
(శ్రీకలిదిండి కృష్ణంరాజు గారి స్మారకార్థం)		
10. శ్రీ యం.డి. సలీమ్	కరీంనగర్	రూ. 1000/-
11. శ్రీమతి కె. లక్ష్మి	హైదరాబాద్	రూ. 1000/-
12. జయంతి రమేష్ బాబు	రాయదుర్గం	రూ.700/-
13. శ్రీ యన్.సూర్యనారాయణ రాజు	కేశంపేట	రూ. 550/-
14. శ్రీ యం.యస్.వి. రఘు	ఏలూరు	రూ. 500/-
15. శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం	హైదరాబాద్	రూ. 200/-
16. శ్రీ బి. గౌరిప్రసాద్	ముదక్‌పల్లి	రూ. 200/-
17. శ్రీ బి. లక్ష్మా రెడ్డి	ఇంజాపూర్	రూ. 200/-
18. బి. లక్ష్మారెడ్డి	వైదేహి నగర్	రూ. 200/-
19. టి. వెంకన్న	పెద్దపల్లి	రూ. 116/-
20 శ్రీ యన్. కృపాసాగర్	హైదరాబాద్	రూ. 100/-
21. కుమారి ఎ. మాధవి	హైదరాబాద్	రూ. 100/-
22. ఎం. జానాబాయి	ముప్కాల్	రూ.100/-
23. కె. తులశమ్మ	రాయదుర్గం	రూ. 100/-

దాతలు తమ తలిదండ్రుల లేక తాతముత్తాతల జ్ఞాపకార్థం గోదానం చేయండి.
గోవుల పోషణ నిమిత్తం ఉదారంగా విరాళాలు అందించి భరతమాత రక్షణకు చేయూతనివ్వండి.

పెరుగులో కళ్ళు కలిపి తాగితే సెగరోగం బంద్.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్

జి. నీరజ, ఇం.నెం. 14/25, కోటవీధి, బద్వేల్, కడపజిల్లా.

మహారాజ శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి, నమస్కారాలు. గత రెండు సంవత్సరాలుగా మేము ఆయుర్వేదం పత్రికలు చదువుతున్నాం. మీరు చెప్పిన విధంగా ఈ క్రింది పదార్థాలు స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడుకొంటూ బాగుపడ్డాము. ఆ అనుభవాలు తెలియజేస్తున్నాము.

వెంట్రుకల సమస్య తీరింది : మల్లెపూలు 25 గ్రా॥, మరువం 20 గ్రా॥, మాచిపత్రి 25 గ్రా॥, గుంటగలగారాకు రసం 50 గ్రా॥, వీటన్నింటిని నూరి 300 గ్రా॥, నువ్వులనూనెలో వేసి సన్నని మంటపై కాచాలి. తరువాత నూనెను వడకట్టి రోజు తలకు రాసుకోవడం మొదలుపెట్టాను. అప్పటి నుండి వెంట్రుకలు బాగున్నయ్. వెంట్రుకల సమస్య తీరింది.

హెర్బల్ షాంపు : కుంకుడుకాయల పొడి ఒకకేజీ. శీకాయి పొడి కేజీ, ఉసిరికపొడి 100 గ్రా॥, దీనిని తలస్నానానికి ముందు రోజురాత్రి ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో రెండుస్పూన్ల కుంకుడుపొడి, శీకాయిపొడి, 1/3 స్పూన్ ఉసిరికపొడి కలిపి అందులో కొంచెం మెంతులపొడి, ఒక నిమ్మకాయరసం పిండి ముందురోజు రాత్రికి నానబెట్టి మరుసటి దినం షాంపులాగా ఉపయోగించి స్నానం చేయాలి. దీనివలన చుండ్రు వెంట్రుకలు ఊడటం తగ్గింది.

తులసి టీ : తులసి ఆకులపొడి 100 గ్రా॥, పొదీనా ఆకులపొడి 100 గ్రా॥, సుగంధపాలవేర్లపొడి 100 గ్రా॥, సొంఠిపొడి 20 గ్రా॥, ధనియాలపొడి 20 గ్రా॥, దాల్చిన చెక్కపొడి 20 గ్రా॥, బిరియాని ఆకుల పొడి 20 గ్రా॥, జాపత్రి 20 గ్రా॥, వీటన్నింటిని మొత్తం కలిపి గాజుసీసాలో భద్రపరచుకోవాలి. ప్రతిరోజూ ఉదయం ఒక కప్పు పాలలో కొంచెం ఈ పొడిని వేసి మరిగించి వడపోసి కొంచెం కండచక్కెర కలిపి తాగితే ఏ రోగాలు రాకుండా వుంటయ్. దీని సేవనం వల్ల నేను ఆరోగ్యంగా వుంటున్నాను.

ఉసిరిక హల్వా : పచ్చి ఉసిరికాయలు గింజలుతీసి ముక్కలు మెత్తగా దంచి, ఎండబెట్టి మళ్ళీ పచ్చి ఉసిరికకాయలు తెచ్చి దంచి రసం తీసి ఆ రసాన్ని ఈ పొడిలో కలిపి నీడన గాలి తగిలేటట్టు ఆరబెట్టాలి. ఇలా 21 సారి లేదా 11 సార్లు చేసి పొడి చేసి అతి మెత్తని పౌడర్‌గా తయారుచేసుకొని భద్రపరచుకోవాలి. ఈ పొడిలో ఒక కేజీలో పొడికి కేజీ ఆవునెయ్యి, కలకండ, తేనె రెండు కేజీలు కలిపి రోజు రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట ముందు తినాలి. షుగర్ వున్నవాళ్ళు చక్కెర వాడకూడదు. దీనివలన సర్వరోగాలు నివారింపబడుతయ్.

గున్యా నొప్పులకు, వాపులకు - ఆయుర్వేద ప్రజా రక్షణ తైలం : ఆకుపచ్చగా వుండే జిల్లేడు ఆకులు, ఉమ్మెత్తాకులు, ఆముదాకులు, గుంటగలగరాకు, వావిలాకు, మునగాకు వీటిని సమాన తూకాలుగా తీసుకొని దుమ్ము లేకుండా కడిగి రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి రసం తీసి, ఆ రసం ఎంత తూకం వుంటే అంత నువ్వుల నూనె కలిపి సన్నటి శెగపై నూనె మిగిలేటట్లు కాచి మరిగించి దించి వడపోసి అందులో కొంచెం మిరియాల పొడి, వేసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని రెండుపూటలా రోజు గోరువెచ్చగా నొప్పులపైన సున్నితంగా మర్దనచేస్తూవుంటే క్రమంగా గున్యానొప్పులు వాతం నొప్పులుతగ్గి మంచి ఆరోగ్యాన్ని చేకూరుస్తుంది. మా అమ్మగారికి వాపులు, నొప్పులు ఉంటే ఈ తైలాన్ని వాడాము. దానిద్వారా ఆమెకు ఉన్న నొప్పులు, వాపులుతగ్గినయ్. ఇంతటి సలహాలు ఇచ్చి అందరికి ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుతున్న మీకు ఆ దేవుడు ఆయురారోగ్యాలు ప్రసాదించాలని కోరుకుంటున్నాను.

ఆయుర్వేద భగవద్గీత

(గత సంచిక తరువాయి)

సేకరణ సి.యస్.యస్.వి. ప్రసాద్‌రావ్, నాయుడుపేట.



శ్లో॥ భోజనాగ్రే సదాపథ్యం! లవణార్ధ్రక భక్షణం!
రోచనం దీపనం వహ్నె! జిహ్వా కంఠ విశోధనం !

తాత్పర్యం : భోజనానికి ముందు కొంచెం అల్లం, కొంచెము సైంధవ లవణము కలిపి నమిలి తినిన జీర్ణశక్తివృద్ధి చెందుతుంది. గొంతు, నాలుక పరిశుద్ధమై రుచి కలుగుతుంది.

శ్లో॥ అభుక్త్వామలకం పథ్యం ! భుక్త్వాతు బదరీఫలం!
కపిత్థం సర్వదా పథ్యం! కదళీ నకదానచ !

తాత్పర్యం : పరగడుపున పెద్దఉసిరికపండు, భోజనానంతరం రేగుపండు, వెలగపండు ఎల్లవేళలందూ పథ్యముగా ఉండును. అరటిపండు ఎప్పుడూ పథ్యము గాదు.

శ్లో॥ యామమధ్యే నభోక్తవ్యం !
యామయుగ్మం న లంఘయేత్ !
యామ మధ్యే రసోత్పత్తి: !
యామయుగ్మా ద్బలక్షయం ॥

తాత్పర్యం : ఉదయం ఝాములోపల జీర్ణరసాద్యుత్పత్తి సమయముగాన భుజింపగూడదు. ఝాము దాటాక రెండు ఝాముల లోపల భుజించవలెను. రెండు ఝాములు దాటి భుజించకపోయిన బలక్షయము కలుగును.

శ్లో॥ భుక్త్వాశతపథం గచ్ఛేత్ ! తాంబూలం తదనంతరం!
వామ పార్శ్వేతు శయనం ! ఔషధం కిం ప్రయోజనమ్!

తాత్పర్యం : భోజనానంతరం నూరుఅడుగులు నడచి తాంబూల సేవనముచేసి, ఎడమవైపున శయనించినచో యిక ఔషధములెందుకు? అనగా ఆరోగ్యవంతుడై యుండునని భావము.

కుంకుడుకాయ రసం త్రాగిస్తే పాము విషానికి ప్రథమ చికిత్స.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-5-2008 మంగళవారము	నాగారం కుషాయిగూడ, హైదరాబాద్	జిల్లాపరిషత్ హైస్కూల్‌లో మ॥ 2గం॥ నుండి సా॥ 7 గం॥ వరకు	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నాగారం శాఖ	యం. భాగ్యలక్ష్మి & 9908113647
09-5-2008 శుక్రవారం	ధర్మవరం అనంతపురం జిల్లా	శ్రీ శమీనారాయణ స్వామి దేవస్థానం సాలెవీధి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ధర్మవరం శాఖ	శ్రీ కె.కుమార్ & 9949373663 శ్రీ డి.పార్థసారథి & 9490122086
10-5-2008 శనివారం	కళ్యాణదుర్గం అనంతపురంజిల్లా	శ్రీ వాసవాంబ ఆర్యవైశ్య కళ్యాణ మంటపం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కళ్యాణదుర్గంశాఖ	శ్రీ ఆవుల ప్రసాద్ & 9440957032 శ్రీ జి. నాగరాజు & 08497221985 శ్రీ జయకృష్ణమూర్తి & 9440877995
11-5-2008 ఆదివారం	హిందూపురం అనంతపురం జిల్లా	నరహరి సద్గురు ఆశ్రమం నింకమ్‌పల్లి రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హిందూపురం శాఖ	శ్రీ సకల కృష్ణమూర్తి & 9866676245 శ్రీఆర్.యన్.హన్మంతరాజు & 9441904036 శ్రీనంబూరి శంకర్ & 9440768223
31-5-2008 శనివారం	గుంటూరు పట్టణము	మలిశెట్టి కోటేశ్వరరావు కళ్యాణ మంటపం, విజయటాకీసు ఎదురుగా	శ్రీ మాతాజీ & 9985327637	శ్రీ చిన్నస్వామి గురూజి & 0863 6457637 పి.యస్.కె. సుందరి & 0863 2257917 శ్రీమతి కుసుమ & 0863 2327106
01-6-2008 ఆదివారం	మచిలీపట్నం కృష్ణా జిల్లా	కన్యకాపరమేశ్వరి సత్రం గొడుగుపేట	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, మచిలీపట్నంశాఖ	శ్రీ కె.వి. సంపత్‌కుమార్ & 9247108492
05-6-2008 గురువారం	యాచారం (మం) రంగారెడ్డి జిల్లా	జిల్లాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, యాచారం శాఖ	శ్రీ ముదిరెడ్డి కొండల్ రెడ్డి & 9441540007
08-6-2008 ఆదివారం	సూర్యాపేట నల్గొండ జిల్లా.	జడ్.పి. బాయిస్ హై స్కూల్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సూర్యాపేట శాఖ	శ్రీ వి. [illegible] & 9948869635 & 9848914495 శ్రీ బైరు విజయకృష్ణ & 9966768002
14-6-2008 శనివారం	పొదిలి ప్రకాశం జిల్లా	వాసవి కళ్యాణ సదన్ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి వీధి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొదిలి శాఖ	శ్రీ సామి విజయకుమార్ & 9346653439, 9347152777
15-6-2008 ఆదివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరు జిల్లా	వాసవి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణ మంటపం జానపాడ్‌రోడ్	కట్టమూరి నాగేశ్వరరావు, వాసవి క్లబ్ & 9849829005	శ్రీ అత్తులూరి రాము & 9849445951 శ్రీ కొత్త రమణమూర్తి & 9848819745 శ్రీ చీతిరాల నాగయ్య & 9949318009
22-6-2008 ఆదివారం	పెబ్బేరు మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	మార్కెట్ యార్డ్	శ్రీ ఎల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో & 9440210259	శ్రీ జి. నరసింహ్మా గౌడ్ & 9440256522 శ్రీ జి. మణెమ్మ & 9985367462
28-6-2008 శనివారం	తాడేపల్లిగూడెం ప.గో. జిల్లా	మున్సిపాలిటి టౌన్ హాల్	బుద్ధాల వెంకటరామారావు & 08818 227966 వై.నాగేశ్వరరావు & 9441148797	శ్రీ కె. [illegible] & [illegible]1683 & 9959347247 శ్రీ కె. రమేష్ & 9885427786
29-6-2008 ఆదివారం	భీమవరం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా	డి.యన్.ఆర్ కాలేజ్, రామకృష్ణ సభా భవనం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, భీమవరం శాఖ	శ్రీ కె. శైలజ & 9849247319 శ్రీమతి పద్మావతి & 9440284414 శ్రీ రూపేష్ & 9440497686
05-7-2008 శనివారం	శృంగవరపుకోట విజయనగరం జిల్లా	ఎరుకమ్మ పేరంటాలు కళ్యాణమంటపం, అలంకార్ థియేటర్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, శృంగవరపు కోట శాఖ	శ్రీ యస్.ఆర్.యస్. రావు (సత్తిబాబు) & 9948014705, 08966275167
06-7-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	శ్రీ శ్రీనివాస కళ్యాణ మంటపం, రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ & 9849127619 శ్రీ యం. మనోహర్ రెడ్డి & 9848196931 శ్రీ టి.వి. రమణ & 9490184716
09-7-2008 బుధవారం	హైదరాబాద్	హన్మాన్ మందిరం, సాయిబాబానగర్, జీడిమెట్ల	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, హైదరాబాద్ శాఖ	శ్రీ దయ్యి పెంటయ్య & 9704841369
12-7-2008 2వ శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గుంతకల్ శాఖ	శ్రీ రవీంధర్ గౌడ & 9440862377
13-7-2008 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	లక్ష్మీవెంకటేశ్వర కళ్యాణ మంటపం వెంకటరమణ కాలనీ	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలు శాఖ	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి & 9441486928
20-7-2008 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణము	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ	శ్రీ సి.హెచ్. కోటేశ్వర రావు & 9440616975 శ్రీమతి సి.హెచ్. భవాని & 0862 227523
27-7-2008 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	శ్రీ టి. వెంకటసుబ్బయ్య & 9885713146 శ్రీ షేక్ మహబూబ్‌వలీ & 9247495428	శ్రీయం. రామకోటయ్య & 9966339552 శ్రీ వి. కోటేశ్వర రావు & 9848079321 శ్రీ జి. లక్ష్మినారాయణ & 9848394506
03-8-2008 ఆదివారం	ఉయ్యూరు కృష్ణాజిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, యం.డి. [illegible] & [illegible]224206 ఉయ్యూరు శాఖ	శ్రీ ఎం.జె.వి.కె. బాలాజీ & 9849815375, 08676235129
09-8-2008 2వ శనివారం	రాజోలు తూ.గో. జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజోలు శాఖ	శ్రీ కానూరి నాయుడు & 9441094322 శ్రీ డి.పెద్దబాబు & 9849265006
10-8-2008 ఆదివారం	పాలకొల్లు పశ్చిమగోదావరి జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	శ్రీ వై.యస్.ఆర్. గోపాలకృష్ణ & 9441751076	శ్రీ టి. కొండబాబు & 9849074714, శ్రీ రాంశెట్టి గంగాధర రావు & 9848156798 శ్రీ యన్. సత్యనారాయణ రాజు & 9959347247
15-8-2008 శుక్రవారం	కరీంనగర్ పట్టణము	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కరీంనగర్ శాఖ	శ్రీమతి రజియ బేగం & 9849725921 శ్రీమతి రజియ సలీమ్ & 9848909241 శ్రీ సదాశివ & 9885332146

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 2 మే, 2008 రూ.10/-

ప్రేమ (కామ) రోగాలతో పతనమౌతున్న యువతరం

ప్రేమించలేదనే కోపంతో యువతుల ముఖాలపై యాసిడ్‌పోయడం, కత్తులతో క్రూరాతిక్రూరంగా బహిరంగ ప్రదేశాల్లోనే పొడిచిచంపటం, ఏకంగా యువతుల ఇండ్లకేవెళ్లి ఆమె కుటుంబసభ్యుల సమక్షంలోనే ఆమెను హతమార్చటం, మొదలైన వార్తలు వింటుంటే, ఆ దృశ్యాలు స్వయంగా చూస్తూవుంటే రోజురోజుకు యువతరం ఎంత భ్రష్టమైపోతుందో తెలుస్తుంది. ఆడపిల్లలు, వారి తల్లిదండ్రులు తమవద్ద కూడా కత్తులు, తుపాకులు పెట్టుకొని తిరగవలసిన పరిస్థితి త్వరలో అవసరమేమో అనిపిస్తుంది.

యువకుల్లో, ఇంత రాక్షసమైన ప్రేమ అనబడే కామప్రవృత్తి ఎందుకు ప్రజ్వలించిపోతుంది? తమ చదువును, భవిష్యత్తును తల్లిదండ్రుల ఆశలను, కుటుంబగౌరవాన్ని కూడా నాశనం చేసుకొంటూ, నేటియువకుల్లో, అనేకమంది ఎందుకు ఈ ప్రేమహత్యలకు పాల్పడుతున్నారు? అని ప్రశ్నించుకుంటే, ఇలాంటి ఇతివృత్తాలతో నిర్మించబడిన సినిమాలే ఈ యువతరపు వినాశనానికి మూలకారణం అని అర్ధమౌతుంది.

తల్లితో, చెల్లితో సెక్స్ గురించి మాట్లాడేంత స్థాయికి దిగజారిపోయిన నేటి ప్రేమ సినిమాలలోని హీరోలు, తామే విలన్‌లాగా హీరోయిన్‌ల వెంటపడటం, ఆమె తనను ప్రేమించేవరకు తనకౌగిలిలోకి చేరేవరకు ఏడిపించటం, ఆ తరువాత అడ్డుపడే ఆమె అన్నలను, తండ్రిని చావచితగకొట్టడం, ఇలాంటి అసభ్యమైన, అసహ్యమైన అమానవీయమైన పద్ధతుల్లో ప్రవర్తిస్తున్నారు. ఇలాంటి చిత్రాలు చూసిన యువకులు భావోద్రేకంతో తాముకూడా అలాగే చేయాలని హీరోలు అనిపించుకోవాలని బరితెగించి భ్రష్టులైపోతున్నారు.

ఇలాంటి నీతిబాహ్యమైన సినిమాలను ప్రభుత్వం నిషేధించాలి. ఇలాంటి కధలు వ్రాసి, చిత్రాలు నిర్మించి యువతరాన్ని దేశద్రోహులుగా మారుస్తున్న బాధ్యులందరికీ దేశబహిష్కారశిక్ష విధించాలి. తల్లిదండ్రులు కూడా మంచి, చెడు ఆలోచించకుండా తమ పిల్లలకు ఇలాంటి చిత్రాలు చూపటం మానుకోవాలి. పురుషులను రెచ్చగొట్టే విధంగా యువతులు వెకిలిగా విరగబడినవ్వటం, అర్ధనగ్నమైన దుస్తులుధరించటం, యువకులచేత డబ్బు ఖర్చుబెట్టిస్తూ సినిమాలకు హోటల్స్‌కు తిరగడంకూడా మానుకోవాలి.

కఠినమైన చట్టాలు, పిల్లలపెంపకంలో కట్టుబాట్లు, భారతీయసంప్రదాయాల సంరక్షణ ఇవే నేటి యువతరం ప్రేమ (కామ) రోగానికి విరుగుడు ఔషధాలు.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

సరస్వతి చెట్టు వేరును శరీరంపై ధరిస్తే ఆగిపోయిన గర్భం జారిపడుతుంది

నిజమైన శిష్యులకు నిండుహృదయంతో ఆహ్వానం
క్రింది అర్హతలుంటే శిష్యులై ఆచార్యులై దేశసేవలో తరించండి.

300 మంది ప్రత్యేక శిష్యులకు అక్టోబరులో ఉచిత శిక్షణ
(వేదిక వివరాలు తరువాత తెలియజేయబడతయ్)

యుగయుగాలుగా మనదేశంలో ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం గురుశిష్య పరంపరగా ఎప్పటికప్పుడు ప్రజలకు అందించబడుతూ భారతీయసమాజాన్ని సంరక్షిస్తూ వచ్చింది. విదేశీజాతులు మనదేశాన్ని ఆక్రమించిన తరువాత ఆగురుశిష్యపరంపర క్రమక్రమంగా కనుమరుగైపోయి ఆరోగ్యవిజ్ఞానంకూడా ప్రజలకు దూరమైపోయింది. అందువల్ల విదేశీవిషసంస్కృతి స్వదేశంలో మారుమూల కుగ్రామాలలో విస్తరించి వ్రేళ్ళూనుకుపోయింది. ఈవిదేశీ భ్రష్టనాగరికత అసలురూపం తెలియనిప్రజలు దాని పైపైమెరుగులకు భ్రమపడి దానికి దాసోహమై నిత్యరోగ పీడితులుగా మారిపోయారు. అందుకే మరలా మనస్వధర్మాన్ని, స్వసంస్కృతిని, స్వంతఆయుర్వేద జీవనధర్మాలను పునరుజ్జీవింప చేయుటకోసం ఈగురుశిష్యపరంపరను పునఃప్రారంభం చేయాలని సంకల్పించాము. ఇది మహామహోన్నత మానవతా వాదులైన మహర్షుల ఆజ్ఞ.

ఈ పరంపరలో ప్రవేశించబోయే శిష్యుల అర్హతలు

H మనసా వాచా కర్మణా ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానంపట్ల సంపూర్ణవిశ్వాసం గాఢానురక్తి కలిగిఉండాలి. H గురువులను తల్లిగా, తండ్రిగా సరస్వంగా భావిస్తూ వారిపట్ల పరిపూర్ణ విశ్వాసం వినయవిధేయతలు కలిగివుండాలి. H సంసారసంబంధమైన సమస్యలు ఎన్నివున్నా వాటన్నింటికన్నా ఆయుర్వేద ధర్మరక్షణబాధ్యతే ప్రధానమైనదిగా భావించాలి. H మానవసంబంధమైన ధనార్జన, పదవీకాంక్ష, విలాసాల వెంపర్లాట, లేశమైనా లేనివారుగా సన్యాసస్వభావముతో ఆయుర్వేదధర్మప్రచారమే పరమలక్ష్యంగా భావించాలి. H మోసం, ద్వేషం, అసూయ, ఆవేశం, ఆందోళన, అవిశ్వాసం మచ్చుకైనలేని ధీరోదాత్తులుగా, ధీరగంభీరులుగా, ధీరశాంతస్వభావులుగా వుండాలి. H సదా పెదవులపై మందహాసాన్ని చిందిస్తూ విమర్శకులను, వ్యతిరేకులను కూడా తమమార్గంవైపు తిప్పుకోగల నిపుణత, చతురత అలవాటుచేసుకోగలగాలి. H దేశభక్తి, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి కలిగివుండి ఈ ధర్మసంస్థాపనే జీవితధ్యేయమై ఉండాలి.

అర్హతగల శిష్యులకు - అనుశాసనాలు

k శిష్యులుగా స్వీకరించినవారికి ప్రత్యేక శిక్షణా తరగతులద్వారా ఈవిజ్ఞానాన్ని బోధించి వారిని ఆచార్యులుగా గుర్తించి వివిధ ప్రాంతాల ప్రచార బాధ్యత అప్పజెప్పబడుతుంది. k వారి భోజన, ప్రయాణ తదితర సదుపాయాలకు తగిన మార్గాలు సూచింపబడుతాయి. k అమూల్యమైన ఆయుర్వేదరహస్యాలు, ధ్యానమార్గాలు ఈప్రత్యేక శిష్యవర్గానికి వారివారి స్థాయి అర్హతలనుబట్టి ప్రదానం చేయబడతయ్. k ఆయా ప్రాంతాలలో ఏర్పాటుచేయబోయే ఆయుర్వేద ఆశ్రమాలకు వారిని ఉత్తరాధికారులుగా నియమించడం జరుగుతుంది.

ఎవరు శిష్యులుగా చేరవచ్చు?

h ఇంతవరకు వివాహం కాకుండా ఇకముందుకూడా ఆజన్మబ్రహ్మచారి/బ్రహ్మచారిణులుగా వుంటూ దేశసేవ చేయాలనే కోరికగలవారు. h అలాగే, పదవీవిరమణపొంది బాధ్యతలు, బాదరబందీలు తీరిపోయి శేషజీవితాన్ని ఉత్తమకార్యాలకు వినియోగించాలనే ఉన్నతసంకల్పం కలవారు. h విధివశాన భార్యనుకోల్పోయిన భర్తలు, లేక భర్తను కోల్పోయిన భార్యలు ఒంటరిగా ఏ బరువుబాధ్యతలు లేనివారై వుండి సంఘసేవలో జీవితాన్ని గడపాలనుకునేవారు. h వివిధ సేవాసంస్థల్లో సంఘసేవకులుగా పనిచేస్తూ మరింత ఉన్నతమైన లక్ష్యంవైపు నడవాలనే కోరికగల భార్యాభర్తలు h సంసారంలోవున్నా పైఅర్హతలు కలిగివుండి ప్రతిరోజూ కొన్ని గంటలపాటు పాక్షిక ప్రజాసేవ చేయాలనుకునే సంసారికులు శిష్యులుగా చేరవచ్చు.

ప్రవేశపత్రాన్ని ఎలా వ్రాసిపంపాలి ?

తమ పేరు, చిరునామా, వయస్సు, విద్య, వృత్తి, ప్రవృత్తి, ఫోన్ నెం, ప్రస్తుత ఆర్థికపరిస్థితి, ఆరోగ్యపరిస్థితి, గత సామాజికసేవలో అనుభవాలు, మొదలైన సంపూర్ణవివరాలతో పాటు, పాస్‌పోర్టుసైజుఫోటో, రూ.5/- స్టాంపు అంటించి స్వంతచిరునామా కవరును జతపరచి 2008, ఆగస్టు 15వ తేదీలోగా క్రింది చిరునామాకు మీ దరఖాస్తును పంపించండి.

పంపవలసిన చిరునామా : అందరికి ఆయుర్వేదం,

ప్లాట్‌నెం. 17, రోడ్‌నెం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్. 040-23547132, 9849017675

ఉత్తరేణి వేరు బియ్యపుకడుపుతో నూరి 10 గ్రా॥ తిని ఆవుపాలు తాగితే సంతానం.

గురుశిష్య సంవాద రూపమైన ఆధునిక ఆయుర్వేద ఇతిహాసం



ఆధునిక ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన కళాశాల

ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన కళాశాలలో గురుశిష్యులు కూర్చొని వున్నారు. శిష్యులు అడిగే పలురకాల ఆయుర్వేద సంబంధమైన ప్రశ్నలకు గురువు సమాధానం చెబుతున్నారు. ఈ ఆధునికయుగంలో భారతీయ ప్రజలు నేటి సమకాలీన సాంసారిక సమస్యలకు ఆయుర్వేదాన్ని ఎలా ఉపయోగించుకోవాలో బోధిస్తున్నారు. తమకుటుంబాన్ని, తమ సమాజాన్ని, తమదేశాన్ని సంరక్షించుకోవాలనే కోరికగల భరతమాత బిడ్డలందరికి ఈ కళాశాల ప్రవేశానికి ఆహ్వానం పలుకుతున్నాం.

గురువు : బిడ్డల్లారా! మీఅందరికి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని సంపూర్ణంగా బోధించాలనే సత్‌సంకల్పంతో ఈ కళాశాలను ప్రారంభించడం జరిగింది. మీరందరు ఇక్కడ నేర్చుకున్న ప్రతి అంశాన్ని మీమీప్రాంతాలలో నిరుపేద, మధ్యతరగతి ప్రజలందరికి అందించాలని కోరుతున్నాము. కుల, మత, వర్ణ, వర్గ, ప్రాంతభేదాలు లేకుండా అందరిది ఒకేభారతకులం, ఒకేభారతమతం, భారతమాతే అందరికి అసలైన దైవం అనేభావనతో మీరంతా ఈఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ఆయుధాన్ని ధరించి మానవాళికి సంపూర్ణఆరోగ్యాన్ని అందివ్వాలని సూచిస్తున్నాము.

మీలో ఒక్కొక్కరు ప్రశ్నలరూపంలో ఈనాటి సమస్యలను అడుగుతూవుంటే వాటికి సమాధానాలు చెబుతాను. అందరూ జాగ్రత్తగా వినండి.

శిష్యుడు : ఆచార్యా! మీకు మా హృదయపూర్వక ప్రణామాలు. మేమందరము ఈ జీవనవిజ్ఞానాన్ని నేర్చుకొని సాటి మానవులకు సాయం చేయాలని సంకల్పించాము. అందువల్ల ముందుగా మాకు 'ఆయుర్వేదం' అంటే ఏమిటో వివరంగా చెప్పండి.

కుమారా! అడగవలసిన అసలైన ప్రశ్ననే అడిగావు. మీరు ముందు ముందు సాగించబోయే ఆరోగ్యఉద్యమానికి ఈ ప్రశ్నే కీలకమైనది. ఈనాడు ప్రపంచంలో అనేకరకాల వైద్యవిధానాలు అమలులో వున్నయ్ అవన్నీ కేవలం ఆయా వ్యాధులకు ఔషధాలివ్వడం లేదా శస్త్రచికిత్సలు చేయడం మొదలైన వైద్యపద్ధతులకు మాత్రమే పరిమితమైనవి. కానీ, ఆయుర్వేదం అలాంటిదికాదు. ఆయువు, వేదం అనేరెండు పదాల కలయికతో ఆయుర్వేదం అనే పదం పుట్టింది. అంటే ఆయువును గురించి తెలియజేప్పె విజ్ఞానమే ఆయుర్వేదం అని దీని అర్థం.

ఆయువు అంటే ఏమిటి? మనం పుట్టినప్పటినుండి చనిపోయే వరకు ఈ మధ్యలో గడిపే కాలాన్ని లేదా జీవనాన్ని ఆయువు అంటారు. అలాంటి అతిముఖ్యమైన ఆయువును ఎన్ని విధాలుగా ప్రతిక్షణము ఎలా రక్షించుకోవాలో చెప్పినటువంటి విజ్ఞానమే ఆయుర్వేదం. ఈ ఆయుర్వేదంలోకూడా మందులివ్వటం, అనేక రకరకాల శస్త్రచికిత్సలు చేయడంవంటి వైద్యవిధానాలు పుష్కలంగా నిండివున్నయ్. అయితే, ఆ వైద్యవిధానాలు మాత్రమే ఆయుర్వేదం కాదు. అసలు ఏ ఒక్కమందు వాడే అవసరంలేకుండా ఏవైద్యుడివద్దకు వెళ్ళవలసిన అగత్యం రాకుండా ప్రతిమనిషి తన దైనందిన జీవితంలో కొన్ని సులువైన జీవనవిధానాలను ఆచరించడంద్వారా హాయిగా నిండునూరేళ్ళు జీవించవచ్చని చెప్పిన ఒకఅందమైన ఆనందకరమైన, అభినందనీయమైన జీవనశాస్త్రమే ఆయుర్వేదం అని మీరంతా ఎల్లప్పుడూ గుర్తుపెట్టుకోవాలి.

ఆయుర్వేద అద్భుత అనుభవాలు

పూసబాల్‌రాజ్,
ఇం.నెం. A/T 69, శక్కర్‌నగర్, బోధన్ - 503 180

అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక ఎడిటర్ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక నేను లైబ్రరికి వెళ్ళుతుండడం వలన నాకు పరిచయం అయ్యింది. ఈ పత్రిక నేను ప్రతిమాసం చదువుతూ వుంటాను.

కడుపునొప్పికి - కలబంద : మా ముసలమ్మ కడుపునొప్పితో బాధపడుతూవుంటే, కలబందగుజ్జు + కండచక్కెర కలిపి తినిపించాను. కడుపునొప్పి మాయం అయ్యింది.

ఫిట్స్ తగ్గినయ్ : మా ముసలమ్మకు ఫిట్స్ వచ్చి పడిపోయింది. నేను వెంటనే కలబందను ముక్కుదగ్గర వుంచి వాసన చూపించాను. వెంటనే లేచి కూర్చొంది. తిరిగి ఫిట్స్ రాలేదు.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్య వాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఉమ్మెత్తాకులు వెచ్చచేసి స్తనాలపై కడితే మూడురోజుల్లో పాలు ఎండిపోతయ్.



ఈ ఆయుర్వేదాన్ని సృష్టించిన అనేకమంది ప్రాచీన మహర్షులు వాళ్ళ జీవితాలను ధారబోసి పరిశోధనలు చేసి మానవుల జీవనవిధానము లోనే ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యాన్ని దివ్యంగా కాపాడుకోగల పద్ధతులను ప్రవేశపెట్టారు. ఆ పద్ధతులకే ఆచారాలు అని, సంప్రదాయాలు అని, పండుగలు అని, పేర్లుపెట్టి ఆటపాటల్లో వేషభాషల్లో రుచికరమైన వంటల్లో, బారసాల, సరస్వతిపూజ, ఉపనయనం, రజస్వలపేరంటం, ఆడపిల్లలకు ఓణిలు ఇవ్వడం, మగపిల్లలకు పంచెలుకట్టటం, వివాహం మొదలైన మానవసంబంధమైన సమస్తఅవసరాలలో ఆయుర్వేద విధానాలను జోడించి ఈవిధంగా జీవిస్తే ఇక ఏవ్యాధిరాకుండా వుంటుంది అని భరతఖండమంతా ఎన్నో తరాలనాడే ప్రచారంచేసి ప్రజలందరికి అలవాటుచేశారు.

అందుకే ఆనాటి మనతాతముత్తాతలంతా ఆయుర్వేద జీవన విధాన ఔన్నత్యంవల్ల నూరేండ్ల వరకు వ్యాధి అనేది తెలియకుండా హాయిగా బ్రతకగలిగారు. ఇప్పటికైనా మీరంతా ఈమాటలను శ్రద్ధగా గుర్తుపెట్టుకొని, ఆయుర్వేదం అంటే అది మందుల సంచికాదని, ఒక అద్భుతమైన జీవనవిధానమని తెలుసుకోవాలి.

ఆచార్యా! ఇంత మహోన్నతమైన ఆయుర్వేదం తరతరాలుగా మనదేశంలో ఉంది కదా! మరి ఈనాడు మన దేశ ప్రజలంతా ఎందుకు ఇన్నిన్ని భయంకరరోగాలతో అల్లాడిపోతున్నారు? వీళ్లందరికీ ఆయుర్వేదం అంటే తెలియకపోవడం వలనా? లేక మరేదైనా కారణం వుందా? దయచేసి వివరించండి.

జాజికాయ, జాపత్రి, తాళిజాపత్రి పచ్చకర్పూరం, ఏలకులు, మిరియాలు, గొబ్బిగింజలు, వీటనన్నిటిని సమభాగములుగా కలిపి చూర్ణం చేసి పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా మంచినీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే సుఖరోగాలన్నీ హరించిపోతయ్.

బిడ్డా! అంగంట్లో అన్నీవున్నా అల్లుడినోట్లో శని వున్నట్లుగా కళ్ళముందే తమ జీవితంలోనే కనిపిస్తున్న ఆయుర్వేదాన్ని నేటి ఆధునిక భారతీయులు విస్మరించారు. వందల సంవత్సరాల ఆంగ్లపాలకుల పరదాస్యంలో వారి విదేశీ విషజీవన విధానాలకు ఆకర్షితులై ఆ మాయలో పడిపోయారు. స్వాతంత్ర్యం వచ్చిన తరువాత కూడా మనపాలకులు ఆయుర్వేదాన్ని సంక్రమంగా పోషించకుండా విదేశీ వైద్యానికే అగ్రతాంబూలం ఇవ్వడంవల్ల క్రమక్రమంగా దేశంలోని మారుమూల కుగ్రామాలు సైతం ఈనాడు విదేశీవిషాలతో నిండిపోయి వున్నయ్.

భగవంతుడి సృష్టికి ఈ అనంతమైన ప్రకృతికి ప్రతిరూపంగా శాస్త్రబద్ధంగా అనేకవేలమంది మహర్షుల పరిశోధనల ఫలితంగా మానవ జీవితాలనుండి ఆవిర్భవించిన అమృతంలాంటి ఆయుర్వేదాన్ని కాలదన్నుకొని ఇదంతా అశాస్త్రీయమని, ఆదిమానవుల శాస్త్రమని, అజ్ఞానమని ఈనాటికి అవసరమైనదనికాదని, విదేశీయులు చెప్పే ప్రతిమాట గొప్ప శాస్త్రబద్ధమైనదని అదే సైన్స్అని మనప్రజలు నమ్మేటట్లుగా చేయడంలో విదేశీ వ్యాపారవేత్తలు సఫలమయ్యారు. ఉదయం నిద్రలేచింది మొదలు రాత్రి నిద్రపోయేవరకు నిత్యజీవితంలో ఒకప్పుడు మనఇండ్లలో వాడుకున్న పదార్థాలను తోసివేసి వాటి స్థానంలో బెడ్‌టీ, బెడ్‌కాఫీ, పేస్టులు, షాంపులు, సబ్బులు, ఫేస్ క్రీములు, ఫేస్‌పౌడర్లు, నెయిల్‌పాలిష్‌లు, లిప్‌స్టిక్‌లు, సెంట్లు, మౌత్ ఫ్రెష్‌నర్‌లు, ఎయిర్‌కండీషనర్లు, హ్యాండ్‌వాష్ లోషన్లు వంటి అనేక వందల రకాల అనవసర విషపూరిత పదార్థాలను ప్రతిరోజూ వినియో గించడం ప్రారంభించారు.

స్వదేశీ విత్తనాలు, స్వదేశీ వ్యవసాయవిధానం, అశాస్త్రీయమైనవని, వాటిస్థానంలో విదేశీవిత్తనాలతో విషరసాయనిక పదార్థాలతో హరిత విప్లవాన్ని భారతదేశంలో సృష్టిస్తామని అంతులేని పంటలు పండిస్తామని మన ప్రభుత్వాలను నమ్మించడంలోనూ వారివిషాలను మన భూమితల్లి గుండెల్లో గుప్పించడంలోనూ అదే విదేశీవ్యాపారవేత్తలు మళ్లీ సఫలీకృతు లయ్యారు. ఇలా కడుపుచించుకుంటూపోతే కాళ్ళమీదపడుతుంది. ఎన్నెన్నో రకాలవిషాలు అనంతంగా అనుక్షణం నరనరాలలోకి ప్రవే శించడంవల్ల పుట్టేపిల్లలనుండి ముదుసలి వరకు ప్రతిఒక్కరు ఈనాడు శాపగ్రస్తుల్లా నిత్యరోగులుగా మారిపోయారు.

ఇలా ఎంతో అందంగా, ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా ఏ చీకూచింతా లేకుండా సుఖశాంతులతో జీవిస్తున్న భారతీయ సమాజాన్ని భయంకరమైన రోగిష్టులుగా అల్పాయుష్షులుగా అందవిహీనులుగా, తయారుచేయడంలో విదేశీలు కృతకృత్యులయ్యారు.

ప్రియమైన బిడ్డల్లారా! మీరంతా నిజంగా ఈదేశ సమగ్రతను సార్వభౌమాధికారాన్ని కాపాడాలనే కంకణం కట్టుకున్నమాట నిజమైతే మీరు నేర్చుకోబోయే విజ్ఞానంతో ప్రజలలోవున్న అపోహలను తొలగించి యదార్థాన్ని వివరించి వారిని మన దేశీయ జీవనవిధానంవైపు మళ్లించగలిగితేనే వారంతా తిరిగి మరలా పునరుజ్జీవనం పొందగలుగు తారు. ప్రయత్నించండి. ప్రతిక్షణం పరిశ్రమించండి. మనిషి మనిషినీ కదిలించండి. ఊరురా ఎలుగెత్తి ఆయుర్వేద గీతాలు ఆలపించండి.

విషబొద్ది చెట్టు వేరును పట్టుదారంతోకట్టి ఎడమచేతికి కడితే ఆ స్త్రీకి సుఖప్రసవం.

వేసవిలో ఏమి తినాలో? ఎలా వుండాలో? తెలుసుకోండి పానీయాలు తయారుచేసుకొని తాగుతూ సుఖించండి.

జ్యేష్ఠమాసం ప్రారంభం కాకముందే ఈ సంవత్సరం వేసవి ఎండలు మండిపోతున్నయ్. ఋతువు మారినప్పుడల్లా ప్రకృతిధర్మం ఎలా మారిపోతుందో అలాగే శారీరక మానసిక ధర్మాలు కూడా మారుతూ వుంటయ్. ఆ మార్పులనుబట్టి ఆహార, విహార, వ్యవహారాలను కూడా మార్చుకుంటే ఎంత వేసవినైనా సులువుగా ఎదుర్కొని ఆరోగ్యాన్ని కాపాడుకోవచ్చు. సహజంగా ఈనాటి ప్రజలంతా అన్ని ఋతువుల్లో ఒకేరకమైన ఆహారపదార్థాలు సేవించటానికి అలవాటుపడి వుంటారు. అందువల్లనే వాతావరణానికి సరిపడని విరుద్ధ పదార్థాలను సేవించడం వల్ల అనేకరకాల వ్యాధులు కలుగుతూ వున్నయ్. కాబట్టి, ఏ ఋతువులో ఏమితినాలో అనే విజ్ఞానం పొందుతూ ప్రస్తుతం వేసవిలో మనల్ని మనం ఎలా కాపాడుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

వేసవిలో ఏమితినాలి? ఏమితినకూడదు ?

H ఈ గ్రీష్మఋతువులో సూర్యుడు అత్యంత శక్తివంతమైన ప్రచండ కిరణాలతో ప్రపంచంలోని సారమంతా పీల్చివేస్తూ వుంటాడు. అందువల్ల మానవులంతా కళతప్పి కృశించి బలహీనులుగా కనిపిస్తుంటారు. కాబట్టి, ఈకాలంలో తియ్యని పదార్థాలు, చల్లగా వుండే ద్రవపదార్థాలు మనోహరంగా వుండే మామిడిపండ్లు, పాతబెల్లముతో తయారుచేసిన వివిధరకాల పాయసాలు, ద్రవరూపమైన పెరుగుతో చేసిన రసాలాలు, పంచదార, పాలు, పేలపిండి ఈ మూడింటిని కలిపిన తీపిపదార్థాలు, కాచి బాగాచల్లార్చిన పాలు మొదలైనవి ఎవరు సేవిస్తారో అలాంటివారు ఈ మండువేసవిలో కృశించిపోరు.

H ఈ ఋతువులో మద్యపానపు అలవాటును పూర్తిగా నిషేధించాలి. అంతేగాకుండా, ఆహార పదార్థాలలో ఉప్పు, పులుపు, కారం రుచులుగల పదార్థాలను చాలా తక్కువ మోతాదులో మాత్రమే భుజించాలి. ఎందుకంటే ఈ రుచులుగల పదార్థాలు అధికమైన ఉష్ణ స్వభావాన్ని కలిగివుంటయ్ కాబట్టి ఉష్ణము తీవ్రంగా ఉండే గ్రీష్మఋతువులో ఈ పదార్థాలను సేవిస్తే శరీరములో అతిఉష్ణము పెరిగిపోయి ప్రకోపించి శరీరమంతా మంటలు, పగుళ్ళు మొదలైన పైత్య వ్యాధులు పుట్టుకొస్తయ్.

H అంతేగాకుండా, ఈ ఋతువులో శరీరాన్ని కృశింపచేసే అధిక వ్యాయామం సన్నగా వున్నవాళ్ళు అసలు చేయకూడదు. అతిలావుగా వున్నవారు వ్యాయామంచేసి సన్నబడవచ్చు.

వేసవిలో చల్లని ఉపచారాలు

H పగటిపూట చందనంచెక్క గంధాన్ని ఒంటికి రాసుకోవాలి. రాత్రిపూట మేడపైన చంద్రుని వెన్నెల్లో నిద్రించాలి.

H ఈ ఋతువులో ముఖ్యంగా పురుషులకు శక్తిహీనత అధికం కాబట్టి అతితక్కువగా పదిహేనురోజులకు ఒకసారిమాత్రమే సంభోగంలో పాల్గొనాలి.

H సాయంత్ర సమయాలలో ఉద్యనవనాల్లో విహరించడం, చల్లనినీటితో స్నానంచేయడం మరచిపోకూడదు.

వేసవి తాపాన్ని హరింపచేసే ఒకటవ రసాయన దధి అమృతం



రెండురోజులపాటు నిలువ వుంచిన పుల్లటి పెరుగు నాలుగు లీటర్లు తీసుకోవాలి. దానిని కవ్వముతో బాగా చిలకాలి. తరువాత, అందులో పటికబెల్లంపొడి 480 గ్రా॥, మంచినెయ్యి 30 గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచిన మిరియాలపొడి 45 గ్రా॥, తేనె 40 గ్రా॥, దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసిన సొంఠి చూర్ణం 15 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన దాల్చిన చెక్క పొడి, ఆకుపత్రి (బిర్యాని ఆకు), చిన్నఏలకులు, నాగకేసరాలు, ఈ నాల్గింటిని కలిపి దంచి చేసినచూర్ణం 15 గ్రా॥, వేసి పరిశుభ్రమైన పొడిచేతితో ఆ పదార్థాలన్నీ బాగా కలసిపోయేటట్లు బాగా పిసికి లేదా కవ్వముతో చిలికి తరువాత వేరొకపాత్రపైన పలుచని నూలుబట్ట వేసి ఈ పదార్థాన్ని ఆ పాత్రలోనికి వడపోయాలి. అందులో 2 గ్రా॥ మేలు రకమైన పచ్చకర్పూరం పొడివేసి కలిపి ఈ పదార్థాల్ని ఒకగాజుపాత్రలో గానీ, జాడీలోగానీ పోసి నిలువవుంచుకోవాలి ఇదే రసాయనదధి అమృతం.

ఈ రసాలాను ప్రతిరోజూ అరగ్లాసుగానీ, ఒకగ్లాసుగానీ వయసును బట్టి సేవిస్తూవుంటే శరీరానికి చల్లదనం కలుగుతుంది. ఆకలి బాగా వృద్ధిచెంది శారీరకబలం చేకూరుతుంది. ఆయువు అభివృద్ధి చెందుతుంది. శారీరక స్థౌల్యము, అతిదప్పిక హరించిపోతయ్.

ఈ దధిఅమృతాన్ని సర్వకాలములయందును ఆరోగ్యమును కోరుకునే మానవులు సేవిస్తూవుండాలి. పూర్వము భీమునిచేత తయారు చేయబడి శ్రీకృష్ణుడిచేత సేవించబడిన ఈ ఆహారఅమృతము వెలకట్టలేనిది.

నాగకేసర పొడి 3 గ్రా॥ నేలఉసిరి రసంతో 10 రో॥ తాగితే సత్‌సంతానం.



వేసవిని అడ్డుకొనే - అద్భుతమైన మజ్జిగ

రాత్రి పేరబెట్టిన పాలు, ఉదయానికి పెరుగుగా మారతయ్. పెరుగును తగినంత తీసుకొని కవ్వముతో చిలుకుతూ నీరుకలిపి పలుచగా వుండేవిధంగా మజ్జిగను తయారుచేసుకోవాలి. ఈ మజ్జిగను ఒకకుండలోపోసి దానిలో ఒకచెంచాజిలకర, ఒకచెంచాధనియాలు, ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి వేయాలి. రెండుమూడుగ్రాముల అల్లం ముక్కను తీసుకొని, చాలా సన్నగా తరిగి అందులో కలపాలి. రుచిని బట్టి ఒకటి లేక రెండు నిమ్మపండ్ల రసం చేర్చుకోవాలి. మోతాదుగా కొత్తిమీరి, పుదీన, కరివేపాకు, కొద్ది కొద్దిగా అందులో వేయాలి. ఇంకా దొరికితే నిమ్మచెట్టు చిగుర్లు, మామిడిచిగుర్లు, దబ్బచెట్టు చిగుర్లు, మేడిచిగుర్లు, మట్టిచిగుర్లు కూడా కొద్దిగా ఇందులో వేసుకోవచ్చు. అవి దొరకనివారు పైనచెప్పిన సులభంగా దొరికే ఇంటిలోని పదార్థాన్ని కలుపుకొని ఆ కుండపైన మూతపెట్టి రెండుమూడుగంటల తరువాత తాగడం ప్రారంభించాలి.

ఈ మజ్జిగ మనసుకు ఎంతో ఆహ్లాదకరంగా శరీరానికి ఇంపుగా చల్లగా మధురంగా వుంటయ్. రెండుమూడు గంటలకు ఒకసారి కుటుంబసభ్యులంతా కొద్దికొద్దిగా ఈ మజ్జిగను సేవించవచ్చు. ఇంటికి వచ్చిన అతిధులకు కూడా ఇవ్వవచ్చు.

ఈ మజ్జిగ సేవనంవల్ల జఠరాగ్ని బాగా ప్రజ్వరిల్లి అజీర్ణం మలబద్ధకం కడుపునొప్పి, తలతిరుగుడు, తలనొప్పి, వళ్ళుమంటలు, అరికాళ్ళపగుళ్ళు, నోటిపూత మొదలైన అనేకసమస్యలు నివారించ బడతయ్.

పండ్లరసాల పానకంతో - పసందైన చల్లదనం

ఒక కొత్తకుండ తీసుకొని దానిని శుభ్రపరచి అందులో పటికబెల్లం పొడి 150 గ్రా॥ లీటరున్నర మంచినీరు, రెండునిమ్మకాయలరసం చేర్చి మొత్తం పదార్థాన్ని బాగా కలపాలి. తరువాత, మెత్తగా మగ్గిన నాలుగు చక్కెరకేళీ అరటిపండ్లు, నాలుగు పనసతొనలు, ఒక మామిడిపండు ముక్కలు, చిన్నచిన్నవిగా చేసి అందులోవేసి మొత్తం కలగలిపి మూడుగంటలపాటు మూతబెట్టి నిలువవుంచాలి. అంటే ఉదయం లేవగానే దీన్ని తయారుచేసుకోవాలి.

ఇది తయారుచేసిన మూడుగంటల తరువాత అతి రుచికరమైన అత్యంత ఆహ్లాదకరమైన ఆయురారోగ్యాలను వృద్ధిచేసే అమృతం లాగా తయారవుతుంది. ఇంటెల్లపాది కొద్ది కొద్ది మోతాదుగా రోజంతా ఈ పానకాన్ని సేవిస్తూ దేహతాపాన్ని నివారించుకోవచ్చు. ఇది కేవలం తాపనివారణ కలిగించడమే కాక దేహబలాన్ని కూడా వేసవిలో తగ్గకుండా ఎప్పటికప్పుడు కాపాడుతుంటుంది.

దేశీయ గోవ్యవసాయంతో - దేశాన్ని రక్షించటం కోసం
మన రాష్ట్రంలో 9 కేంద్రాల్లో - గోశాలలు స్థాపించతలపెట్టాం

దాతలు దేశ ప్రేమికులు - ఈ దేశీయ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో గోశాలలు స్థాపించబోతున్నాం. ఒక్కొక్క గోశాలలో కనీసం 20 ఆవులను పెంచుతూ వాటిద్వారా సేంద్రియ, సజీవ వ్యవసాయాన్ని ఎలాచేయాలో ఏ పెట్టుబడి లేకుండా ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ, ఆవునెయ్యి, మొదలైన వాటితో తయారైన స్వదేశీ ఎరువులను ఉపయోగించి అధిక దిగుబడిని, అధిక లాభాలను ఎలాపొందాలో, ఆయాప్రాంతాల రైతాంగానికి శిక్షణద్వారా నేర్పించడం జరుగుతుంది. తద్వారా గ్రామరక్షణకు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, దేశసంరక్షణకు అవకాశం కలుగుతుంది. కాబట్టి, జాతి శ్రేయస్సును, దేశప్రగతిని కోరుకునే దేశాభిమానులంత సహకారాన్ని అందివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

మన రాష్ట్రంలోని 2 లేక 3 జిల్లాలను కలిపి ఒక కేంద్రంగా నిర్ణయించడం జరిగింది.ఆ ప్రాంతాలలోని వారంతా గోశాలలను నిర్మించటానికి అనువైన స్థలం నిర్ణయించి మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాం.

1) చిత్తూరు, నెల్లూరు, ప్రకాశం 2) గుంటూరు, కృష్ణాజిల్లాలు 3) తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి 4) విశాఖ, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం 5) కడప, కర్నూలు, అనంతపురం 6) హైదరాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, రంగారెడ్డి, మెదక్ 7) నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ 8) కరీంనగర్, వరంగల్ 9) ఖమ్మం, నల్గొండ.

గోవుల కోసం మీ విరాళాలను "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" హైదరాబాద్ అనేపేరుతో డి.డి. తీసి ఈ పత్రిక చిరునామాకు పంపగలరు.

వివరాలకు : పండిత ఏల్చూరి, 040-23547132, 9849017675

సంప్రదించవలసిన వేళలు : సా॥ 5 గం॥ నుండి 7 గం॥ వరకు (శిబిరాలు లేని రోజులలో)

గుర్రపులద్దె పొగను యోనికిపడితే కడుపులో బిడ్డ బయటపడుతుంది.

అందం-ఆనందం-ఆరోగ్యం-ఆయువు

అన్నీ క్యారెట్ దుంపల్లో వున్నయ్ తెలుసా?

-పండిత ఏల్చూరి



స్త్రీల యోనిరోగములకు

క్యారెట్‌గింజలు 2 లేక 3 గ్రాములు తీసుకొని రెండుకప్పుల మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు కాచి వడపోసి దానిలో ఒకచెంచా కండచక్కెరకలిపి రోజూ అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేక మూడుసార్లు సేవిస్తూవుంటే స్త్రీలకు మర్మాంగమునుండి అధికముగా స్రవించే అన్నిరకాల చెడు మురికి స్రావాలు కట్టుకుంటయ్. అంతేగాకుండా, చాలాకాలం పాటు బహిష్టు ఆగిపోయిన స్త్రీలు దీనిని సేవిస్తూవుంటే ఋతుస్రావం ప్రారంభమవుతుంది. ప్రారంభం కాగానే వాడటం ఆపివేయాలి.

I ఈ యోగము గర్భిణీ స్త్రీలు ఆచరించకూడదు. పొరపాటుగా ఆచరిస్తే గర్భస్రావం అవుతుంది. కాబట్టి, జాగ్రత్తపడాలి.

సుఖప్రసవమునకు - క్యారెట్‌యోగం

ప్రసవ సమయంలో నొప్పులు బాగా మొదలైన తరువాత పైన తెలిపిన కషాయాన్ని తాగిస్తే వెంటనే సుఖప్రసవం జరుగుతుంది.

అంతేగాకుండా, ఈ క్యారెట్‌గింజలను నిప్పులపై వేసి ఆ పొగను ప్రసవనొప్పులుపడుతున్న స్త్రీ యోనికి పట్టిస్తే ప్రసవవేదన తగ్గి త్వరగా ప్రసవం జరుగుతుంది.

వ్రణములకు, బొబ్బలకు - క్యారెట్‌లేపనం

క్యారెట్‌దుంపలను ఉడకబెట్టి మెత్తగా నూరి వ్రణాలపైన వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే అవి అతిత్వరగా శుభ్రపడి మానిపోతయ్.

క్యారెట్‌ఆకులను నూరి బొబ్బలపైన లేపనం చేస్తే బొబ్బలు అణగిపోతయ్.

కురుపులకు - వాపులకు



క్యారెట్‌దుంపలను కొంచెం ఉప్పువేసి మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను కురుపులపైన వాపులపైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే ఆశ్చర్యకరంగా అవి తగ్గిపోతయ్.

కాలినగాయాలకు - క్యారెట్

అగ్నిప్రమాదాలలో చర్మంపై ఎక్కడైనా కాలినప్పుడు వెంటనే క్యారెట్ దుంపలను మెత్తగానూరి ఆ పేస్టును పుండ్లపైన వేసి కట్టుకడుతూ వుంటే చల్లగావుండి ఇన్‌ఫెక్షన్ రాకుండా పుండ్లు మానిపోతయ్.

ఇంటిల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల -19 క్యారెట్లతో ఎన్ని ఉపయోగాలున్నాయో తెలుసుకుంటే మీరంతా నిజంగా ఆశ్చర్యపోతారు. రోజూ మనంతినే ఆహారపదార్థాలలో ఇన్ని గొప్ప ఔషధగుణాలు వున్నాయా? అని సంతోషపడతారు. అలాంటి అంతులేని సంతోషాన్ని మీకుపంచిపెట్టటంకోసమే మనంతినే ఆహార పదార్థమైన క్యారెట్‌దుంపల కమనీయ ఔషధగుణాలను ప్రేమగా ఆత్మీయతతో మీకు అందిస్తున్నాం. అందుకోండి అందాన్ని ఆనందాన్ని ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును.

రావిచెట్టు బదనికను ఆవుపాలతో నూరి 20 గ్రా॥ తాగుతుంటే పుత్రసంతాన ప్రాప్తి.

క్యారెట్‌తో - ఊరగాయపచ్చడి

తయారీవిధానము : క్యారెట్ దుంపలను పై చెక్కుతీసివేసి నిలువుగా అటుఇటు పోసి నాలుగు ముక్కలుగా చేసి వేడినీళ్లలో వేసి కొద్దిసేపు ఉడికించి తీసి ఆరబెట్టాలి. అవిపూర్తిగా ఆరిపోయిన తరువాత ఉప్పు,కారం మొదలైన ఊరగాయలోవేసే దినుసులన్నీ కలిపి పింగాణిపాత్రలో వేసి ఎండలోపెట్టాలి. దాన్ని అప్పుడప్పుడు కొంచెం కలబెడుతూ వుండాలి. ముక్కలలోని తడిపూర్తిగా ఆరిపోయినతరువాత ఆ పదార్థమంతా మునిగే వరకు వెనిగర్ (సిరకా) పోసి నాలుగైదురోజులు అలాగే ఎండలో వుంచి ఆ తరువాత నిలువవుంచుకోవాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ పచ్చడి చాలా రుచికరంగా మనసుకు ఉల్లాసకరంగా వుంటుంది. దీనిని అన్నంలో కలుపుకొని తినవచ్చు. ఇది జీర్ణకోశానికి బాగా బలం కలిగిస్తుంది. ఆకలిని పెంచుతుంది. ఉదరములోని అతిముఖ్య అవయువాలైన యకృత్ (లివర్) మరియు ప్లీహముల (స్ప్లీన్) వాపును అణచివేసి శరీరతత్వాన్ని సరిచేస్తుంది. అయితే, దీనిని సేవించేవారు వారి వారి శరీరతత్వాన్నిబట్టి మితముగా హితముగా భుజించాలి.

బాలెంతల - సూతికాజ్వరమునకు



క్యారెట్‌గింజలు 3 గ్రా॥, సోపుగింజలు 10 గ్రా॥, తీసుకొని పావులీటరు అనగా ఒకపెద్దగ్లాసు మంచినీటిలో వేసి సగము కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి దించి వడకట్టి దానిలో పావులీటరు కాచిన మేకపాలుకలిపి సేవిస్తే బాలింతలకు కలిగిన ప్రసవజ్వరము హరించిపోతుంది. అంతేగాకుండా, గర్భములో నిలిచిపోయిన మైలకూడా పూర్తిగా బయటకు వస్తుంది.



మగతనానికి మహాసౌందర్యానికి క్యారెట్ హల్వా

తయారీవిధానము : మేలురకమైన క్యారెట్ దుంపలను సేకరించి పైచెక్కుతీసి లోపలవుండే కాడలనుకూడా తీసివేసి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొబ్బరి తురిమినట్లుగా తురిమినది ఒక కేజీ తీసుకోవాలి. అలాగే, ఆవుపాలు ఒకకేజీ తీసుకొని పాలను కళాయిపాత్రలో పోసి దానిలో క్యారెట్ తురుమును వేసి చిన్నమంటపైన మరగబెట్టాలి. పాలు బాగా మరిగి ఇగిరిపోయిన తరువాత పాత్రను దించి పక్కనబెట్టుకొని మరో పాత్రను పొయ్యిమీదపెట్టి దానిలో 300 గ్రా॥ మంచినెయ్యివేసి కరగబెట్టి అందులో పైన తయారైన క్యారెట్ పదార్థాన్ని వేసి దోరగా నేతిలో వేయించాలి. సరిపడా వేగిన తరువాత దానిలో 400 గ్రా॥ కండచక్కెర మెత్తనిపొడి వేసి బాగా కలపాలి. అదేవిధంగా అందులో బాదంపప్పు 50 గ్రా॥, అక్రోట్ పప్పు 20 గ్రా॥, చెల్‌గోజా పప్పు 20 గ్రా॥, ఎండుకొబ్బరి 50 గ్రా॥, పిస్తాపప్పు 20 గ్రా॥, సారపప్పు 20 గ్రా॥, వీటన్నింటిని మెత్తగా నూరినముద్దను పైహల్వాలోవేసి బాగాకలిపి పక్వమైన తరువాత దించి గాజుజాడిలో నిలువ వుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానము : ఈ క్యారెట్ హల్వాను ఉదయంపూట వారి వారి జీర్ణశక్తినిబట్టి 20 గ్రా॥ నుండి 50 గ్రా॥ వరకు క్రమక్రమంగా ఇబ్బందిలేకుండా పెంచుకొంటూ తినాలి.

ఉపయోగాలు : ఇలా రోజూ తింటూవుంటే శరీరములోని అధికవేడి హరించిపోతుంది. క్షీణించిపోయినవీర్యం సంపూర్ణముగా వృద్ధి చెందుతుంది. శరీరానికి క్రమక్రమంగా మంచిరంగు, దారుఢ్యము, బరువు పెరుగుతయ్.

క్యారెట్‌తో - కంటిచూపు పెంచుకో : మంచిమేలురకమైన సోపుగింజలు 200 గ్రా॥ తీసుకొని దాన్ని ఒకపింగాణిగిన్నెలోపోసి అందులో బాగా ఆరోగ్యంగా పెరిగిన ముల్లంగిదుంపలరసము 200 గ్రా॥ పోసి ఆగిన్నెమూతికి వాసెనకట్టులాగా కాటన్‌బట్టను కట్టి బాగా గాలితగిలేచోట ఉంచాలి. రసము ఇగిరిపోయిన తరువాత మరలా క్యారెట్‌రసం 200 గ్రా॥ అందులో పోయాలి. అదికూడా ఇంకిపోయిన తరువాత మరోమారు 200గ్రా॥ క్యారెట్‌రసం పోయాలి. ఇలా మూడుసార్లుపోసి ఇంకిన తరువాత ఆ పదార్థాన్ని ఎండలోపెట్టి బాగా ఎండించి తరువాత మెత్తగా నూరి దానితో సమానభాగంగా పటికబెల్లం (నౌబోతు, కలకండ, మిస్రి) పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానము, ప్రయోజనము : రాత్రిపూట ఏడుగంటలకే భోజనము ముగించి పదిగంటలకు నిద్రించేముందు పైన తయారైన చూర్ణాన్ని పదిగ్రాముల మోతాదుగా కమ్మగా తిని వెంటనే ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఇలా ప్రతిరోజూ సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా కంటిమసకలు, మబ్బులు కమ్మటం, మొదలైన నేత్రసమస్యలు మటుమాయమై కంటిచూపు కమనీయంగా వృద్ధిచెందుతుంది.

పేలాలపొడి యష్టి, పంచదార, ద్రాక్ష, తేనె, నెయ్యి కలిపి 50 గ్రా॥ తింటుంటే గర్భస్రావం కాదు.

అమ్మవారు లేక తట్టు, లేక ఆటలమ్మ లేక పొంగు (CHIKENPOX)

- పండిత ఏల్చూరి

వాతావరణములో మార్పు వచ్చినప్పుడు లేదా ఋతువులు మారినప్పడు ఆ ఋతుసంధుల్లో ముఖ్యంగా పసిపిల్లలకు కలిగే వ్యాధి ఇది. ఇది సాంక్రమికంగా కూడా ఒకరినుంచి ఒకరికి సంక్రమించి అశ్రద్ధ చేసినవారికి హానికలిగించే విపరీత గుణము కూడా ఈవ్యాధిలో వుంది. తరతరాలుగా మనదేశంలో ఈ వ్యాధిని అమ్మతల్లి అని అమ్మవారు అని, ఆటలమ్మ అని, ఇలా అనేకపేర్లతో పిలుస్తూ వుంటారు. ముఖ్యంగా ఇప్పుడు చలికాలం నుండి వేసవి ప్రారంభమయ్యే ఈ ఋతువులో అనేకమంది పిల్లలకు కొందరు పెద్దలకు కూడా ఈ ఆటలమ్మ సోకుతుంది. తగినజాగ్రత్తలు ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ జాగ్రత్త వహిస్తే అతిసులువుగానే ఈ వ్యాధి నుంచి బయటపడవచ్చు.



ఆటలమ్మ లక్షణాలు

ఆటలమ్మ అనబడే ఈ వ్యాధి సంక్రమించిన తరువాత శరీరముపై వివిధ భాగాలపైన చిన్నచిన్న గింజల్లాగా పొక్కులు కన్పిస్తయ్. వాటినుండి వాపువచ్చి చీముకూడా కారుతుంటుంది. వీటివలన జ్వరము, తలనొప్పి, ఆ గుల్లలచుట్టూ దురద, కళ్ళమంటలు, గొంతునొప్పి, ఉదరములో వికారము కలుగుతయ్.

ఈ వ్యాధి సోకిన రోగులు దగ్గినప్పుడు, ఉమ్మివేసినప్పుడు, ఆ గాలిద్వారా ఈ రోగాణువులు ఇతర వ్యక్తులను ఆక్రమించి వారికి కూడా ఈ సమస్యను కలుగచేసే అవకాశముంటుంది. ఇది ఒకవిధమైన వైరల్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌గా వైద్యులు భావిస్తున్నారు. ఈ సమస్యను ఇంగ్లీషులో Chikenpox అంటారు. గుల్లలు చిన్నవిగా వున్న సమస్యను Measles అంటారు.

ఆటలమ్మ సమస్య - జాగ్రత్తలు, చికిత్సలు

R ఈ వ్యాధికి విరుద్ధమైన లేక వ్యాధిని ప్రకోపింపచేసే ఆహార పదార్థాలను సేవించకుండా తగిన జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. విరుద్ధాహారము సేవిస్తే వ్యాధి ప్రమాదస్థాయికి చేరి కళ్ళలోకి కూడా వ్యాపించి కళ్ళుపోయే ప్రమాదం కూడా వుంటుంది. కాబట్టి, తప్పకుండా చప్పిడి పథ్యం చేయించాలి.

R వ్యాధిసోకిన పిల్లలను విడిగదులలో ప్రత్యేకంగా వుంచాలి. ఇతర పిల్లలను వారి వద్దకు పోనివ్వకూడదు. ఇది అంటువ్యాది కాబట్టి, అతిత్వరగా ఇతర పిల్లలకు సోకే ప్రమాదముంది.

R వ్యాధి సంక్రమించిన పిల్లలకు వాడిన బట్టలు పాత్రలు మొదలైనవి వేరుగా వుంచాలి. వాటిని ఇతర పిల్లలకు ఉపయోగించకూడదు.

మారేడాకు ఉప్పు కలిపినపొడి పూటకు 2 గ్రా॥ వేడినీటితో తింటే గర్భశూల హరం.



R ఆటలమ్మ సోకిన ఇండ్లలో పిండి వంటలు, నూనెతో చేసిన వంటకాలు, మాంసాహారాలు, మద్యపానము, మసాలాపదార్థాలు వీటిని పొరపాటుగా కూడా వండకూడదు. ఎందుకంటే వాటిని ఇతరులు భుజిస్తూ వుంటే వ్యాధిసోకిన పిల్లలకు కూడా వాటిని భుజించాలనే కోరిక కలుగుతుంది కాబట్టి ఈ వ్యాధి పూర్తిగా తగ్గేవరకు ఆ పదార్థాలను వండకూడదు.

R వ్యాధి సోకిన పిల్లలు పడుకొన్న గదిగుమ్మాలకు, కిటికీలకు స్వచ్ఛమైన తాజా వేపమండలు, తోరణాలుగా కట్టాలి. వ్యాధిగ్రస్తులు పడుకునే మంచంపైన కాడలు తీసిన వేపాకులు పరచి దానిపైన పలుచని పరిశుభ్రమైన నూలుబట్టనువేసి దానిపైన పిల్లలను పడుకోబెట్టాలి. అంతేగాకుండా, వేపాకులువేసి నానబెట్టిన నీటిని గదినిండా చల్లి శుభ్రమైనబట్టతో తుడుస్తూవుండాలి. వేపాకులలోని ఔషధశక్తి ఈ వ్యాధిని కలిగించే రోగాణువులను అతిత్వరగా నశింపచేస్తుంది.

R బయటనుండి ఇంట్లోకి వచ్చేవారు ముఖ్యంగా ఈ వ్యాధిసోకిన పిల్లలుండే గదులు ప్రవేశించేటప్పుడు చెప్పులువేసుకొనిలోపలకు రాకూడదు. బయటనే పరిశుభ్రంగా పాదాలుకడుక్కొని లోపలకు రావాలి.

R ఈ వ్యాధిసోకగానే నాలుగైదు లేత వేపాకులు, రెండుమూడు మిరియాలు కలిపి మెత్తగానూరి కొంచెం నీటిలో కలిపి వడపోసి ఆనీటిని రెండుపూటలా వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి అవసరాన్నిబట్టి మూడుపూటల కూడా తాగించవచ్చు. మరి చిన్నపిల్లలు అయితే, వేపాకులసంఖ్య, మిరియాలసంఖ్య తగ్గించికూడా వాడవచ్చు.

R ఈ వ్యాధివల్ల పిల్లలకు కడుపునొప్పి, అజీర్తి కలిగేఅవకాశం వుంది. అలాంటప్పుడు పెద్ద ఎండుద్రాక్షపండ్లు తెచ్చి రెండుమూడు పండ్లలోని గింజలు తీసివేసి ఒకటిరెండు చిటికెలు నల్లఉప్పుపొడి అందులోపెట్టి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగా తినిపిస్తే అజీర్తి కడుపునొప్పి తగ్గిపోతయ్.

R వ్యాధిసోకిన పిల్లలకు ఏపొరపాటువలనైనా అతిసార విరేచనాలు అవుతూవుంటే వెంటనే జాగ్రత్త తీసుకోవాలి. మామిడిపండులోని టెంక లోపల వుండే జీడిని ఒకటి రెండుగ్రాములు తీసి మంచినీటితో నూరి తినిపించినా లేక జాజికాయను మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కొంచెం నాకించినా వెంటనే విరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

R ఈ వ్యాధిసోకే ఋతుసంధుల్లో పెద్దవాళ్ళు ముందు జాగ్రత్త చర్యగా పైన తెలిపినట్లుగా వేపాకు, మిరియాలు కలిపి మెత్తగా నూరి శనగగింజంత గోలీలు (మాత్రలు) చేసి నీడకు బాగా ఎండబెట్టి నిలువవుంచి రోజా ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి మంచినీటితో పిల్లలకు ఇస్తూవుంటే ఈ సమస్య బిడ్డలకు రాదు.

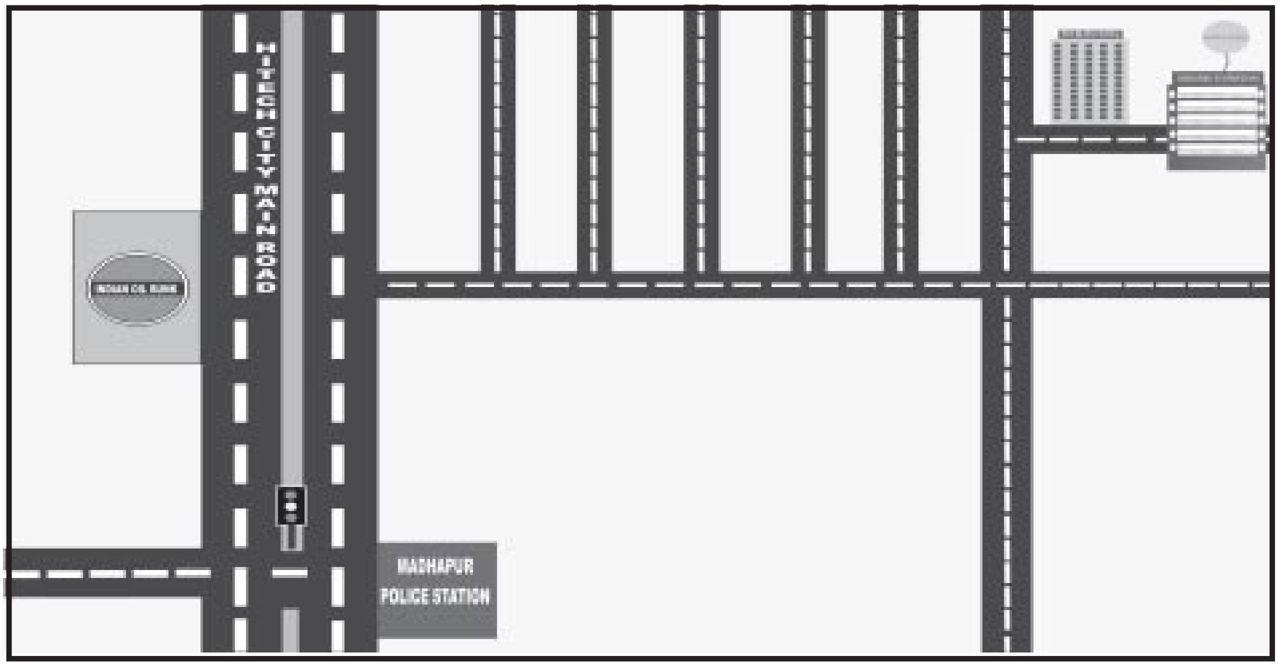
R మెత్తగా వండిన అన్నములో పలుచని తీయనిమజ్జిగ కలిపి ఉప్పులేకుండా బాగాపిసికి ఆ రసాన్ని తాగించాలి. అలాగే, బార్లీగింజల జావ కూడా ఇవ్వవచ్చు.

R ఒంటిపైన కురుపులు నల్లగా మాడిపోయిన తరువాత, లేత వేపాకులు కొద్దిగా పసుపుకలిపి కొంచెము నీటితో మెత్తగానూరి ఆ మచ్చలపైన రోజా లేపనంచేస్తూవుంటే క్రమంగా ఆ మచ్చలు తగ్గిపోయి సహజమైన చర్మపురంగు వస్తుంది.

అందరికి ఆయుర్వేదం చిరునామ

ప్లాట్ నెం.143, ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు రోడ్డులో, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,

6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 9849017675, 040-42408568



మూడేండ్లు నిలువవుంచిన బెల్లం రోజా 20 గ్రా॥ తింటుంటే ఆ స్త్రీకి గర్భం రాదు.

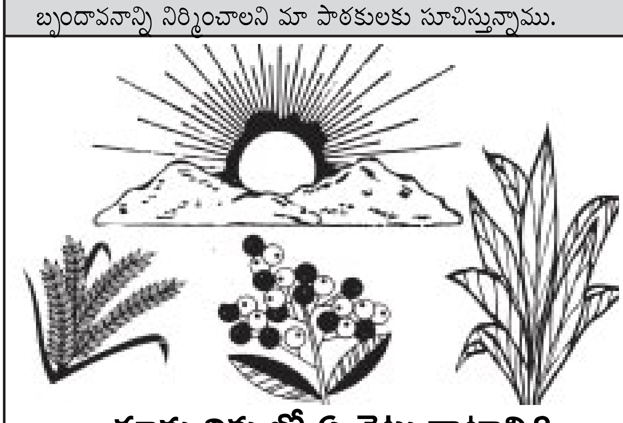
ఊరూరా ఉండాలి - ఒక ఆయుర్వేద ఉద్యానవనం

ఆ ఉద్యానవనంలో - ఏ దిక్కులో ఏ చెట్లు నాటాలి?

-పండిత ఏల్చూరి

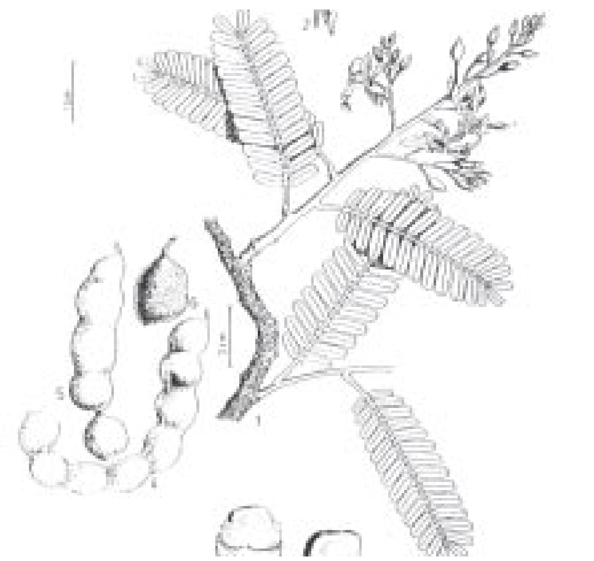
దిక్కులనుబట్టి చెట్లు నాటితే ఏం ప్రయోజనం?

సహజంగా ఇండ్లలోగానీ, గ్రామాలలోగానీ దక్షిణం, నైరృతి, పడమర, వాయవ్యం ఈ దిశలనుండి నీరు తూర్పువైపుకు ఉత్తరం వైపుకు, ఈశాన్యంవైపుకు ప్రవహించడం జరిగితే ఆ ఇండ్లకు ఆ గ్రామాలకు ఆరోగ్యం చేకూరుతుంది. ఆ ప్రజలకు ఆయువు పెరుగుతుంది. ఈ ప్రధాన లక్ష్యాన్ని సాధించడంకోసం మన ప్రాచీన మహర్షులు పడమర, నైరృతి, దక్షిణం దిక్కులలో ఎత్తుగా పెరిగే మహావృక్షాలను నాటి పెంచాలని సూచించారు. మహావృక్షాలన్నీ భూమిలో చాలా లోతువరకు వాటివేర్లను వ్యాపింపచేస్తుంటయ్. దానివల్ల వర్షాకాలంలో భూమిపైపడే వర్షపునీటిని ఈ మహావృక్షాలు అధికంగా గుంజుకొని తమ అడుగున పెద్దపెద్ద జలాశయాల్లాగా నీటిని నిల్వ చేస్తయ్. దీనివల్ల ఎగువనుండి దిగువవైపుకు భూమిలో జలధారలు విశేషంగా ప్రవహించడం జరుగుతుంది. ఆ ఊరిలోని బావులలో వేసవిలో సైతం పుష్కలంగా నీరు నిలువ ఉంటుంది. అంతేగాకుండా, ఈ మహావృక్షాల వేర్లగుండా ఔషధగుణాలు కూడా ఈ నీటిద్వారా బావులలోకి చేరుతూ వుంటుంది. దీనివల్ల నీటిఎద్దడి ఎప్పుడూ లేకపోవడం ఆనీటిని వాడుకొనే ప్రజలకు ఎల్లప్పుడు ఆయురారోగ్యాలు వర్ధిల్లటం జరుగుతుంది. కాబట్టి, ఏదిక్కులో ఏమొక్కలు వేస్తే ఏమిటంటా? అనే వితండవాదాలు విపరీతార్థాలు రానివ్వకుండా పెద్దల మాట చద్దిమూట అనే నానుడిని నమ్మి చెప్పబోయేవిధంగా గ్రామాలలో చెట్లను నాటుకొని గ్రామీణ బృందావనాన్ని నిర్మించాలని మా పాఠకులకు సూచిస్తున్నాము.



తూర్పుదిక్కులో ఏ చెట్లు నాటాలి ?

ఇంటికిగానీ, గ్రామానికి గానీ తూర్పుదిక్కువైపున ఎత్తుగా పెరిగే మహావృక్షాలు నాటకూడదు. సూర్యరశ్మి ధారాళంగా ఊరిలోకి ఇండ్లలోకి ప్రవేశించే విధంగా ఎక్కువ ఎత్తుపెరగని గుల్మాలు, లతలు, పూలచెట్లు మొదలైనవి నాటిపెంచాలి. ఉదాహరణకు గులాబి, మందారం, గన్నేరు, నందివర్ధనం, సన్నజాజి, విరజాజి, మల్లె, సంపెంగ, వంటి పూలచెట్లు తిప్పతీగ, దుష్టపుతీగ, దూసరతీగ, చిక్కుడుతీగ, గుమ్మడితీగ, సొరతీగ, కాకిదొండ, లింగదొండ, తినేదొండ, బీర వంటి తీగజాతిమొక్కలు, తంగేడు, మంగ, ఉప్పి, పులిచేరు వంటి పొదజాతి మొక్కలు, అన్నిరకాల తులసిజాతిమొక్కలు నాటుకోవచ్చు.



ఆగ్నేయందిక్కులో - ఏ చెట్లు నాటాలి ?

ఏ ఊరికైనా ఖచ్చితముగా ఆగ్నేయదిశలో చింతచెట్లను విరివిగా పెంచాలని ప్రాచీన మహర్షులు నిర్దేశించారు. ఈ చింతచెట్లవలన ఆ ఊరిలో సకాలంలో వర్షాలు పడతయ్. గ్రామాలలోని పశువులను ఆ చెట్లక్రింద మేపుకోవచ్చు. వివిధ పండుగల సందర్భాలలో గ్రామ ప్రజలంతా ఆ చింతతోపులకింద ఉత్సవాలు జరుపుకోవచ్చు. కాబట్టి, గ్రామీణ నిర్మాణంలో చింతచెట్లను ఆగ్నేయ దిక్కున నాటడం ఒక ప్రధానప్రక్రియగా ప్రజలంతా గుర్తించాలి.

దక్షిణం, నైరృతి, పడమర దిక్కులలో ఏ చెట్లు నాటాలి ?

పై మూడుదిశలలో గ్రామానికి ఒక రక్షణకవచంలాగా వుండే విధంగా ఎత్తుగా పెరిగే మహావృక్షాలను పెంచుకోవాలి. మఱ్ఱి, రావి, జువ్వి, మేడి, మద్ది, ఒద్ది, వేప, పెనువేప, తురకవేప, ఇప్ప, జీడి, ఇండుప, జమ్మి, టేకు, నల్లతుమ్మ, తెల్లతుమ్మ, కస్తూరితుమ్మ, అశోక, మామిడి, పున్నాగము, పొగడ, దిరిశెన, లొద్దుగ, విరిగి, వేగిస, దేవదారు, వృద్ధదారు, నాగముష్ఠి, నేరేడు మొదలైన వాటిని నాటుకోవాలి.

మాచికాయపొడి దూదిలోపెట్టి యోనిలో ధరిస్తే బాలింత రక్తస్రావం తగ్గుతుంది.

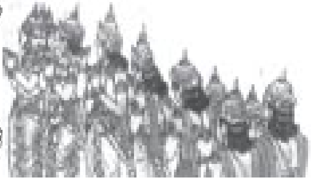


వాయవ్యం, ఉత్తరం దిక్కులలో ఏ చెట్లు నాటాలి ?

వాయవ్య, ఉత్తరదిశలలో దక్షిణ దిశలో నాటిన చెట్లుకన్నా తక్కువ ఎత్తు పెరిగే చెట్లను నాటుకోవాలి. ఉదా॥ మోదుగ, ములుమోదుగ, కడిమి (కదంబం), కరక్కాయ, తానికాయ, ఉసిరికచెట్లు, జమ్మి, గంగరావి, కుంకుడు, శీకాకాయ, మారేడు, సంద్ర, మురికితుమ్మ, తెల్లతుమ్మ, నల్లతుమ్మ, కస్తూరితుమ్మ మొదలైన చెట్లు మరియు బత్తాయి, నారింజ, సపోట వంటి అన్నిరకాల ఫలవృక్షాలు ఈ దిక్కులో పెంచుకోవచ్చు.







ఈశాన్యందిక్కులో ఏ చెట్లు నాటాలి ?

ఈశాన్య దిక్కులో ఖాళీ స్థలమున్న ఇండ్లలోగానీ, గ్రామాలలోగానీ, తులసివనాన్ని పెంచుకోవచ్చు. రోజు సాయంత్ర సమయాలలో లేక ఖాళీ సమయాలలో విద్యార్థులుగానీ, మహిళలుగానీ, వ్యాధిగ్రస్తులుగానీ, లేక యోగాభ్యాసకులుగానీ, ఈ తులసివనం మధ్యలో కూర్చొని తమవిధులను నిర్వర్తించవచ్చు. లేదా విశ్రాంతి తీసుకోవచ్చు. దీనివలన అనంతమైన ప్రాణశక్తి వారికి అందుతుంది.

(వచ్చేమాసంలో నుండి ఏ దిక్కులో పెరిగే మొక్కలవల్ల ఏ ఏ ఉపయోగాలు ఆ గ్రామప్రజలకు కలుగుతాయో తెలుసుకుందాం)

అపెండిక్స్ నొప్పి ఆపరేషన్ లేకుండా ఆయుర్వేదంతో తగ్గిపోయింది

జి. రోహన్, 311 గాయత్రి టవర్స్,
గాయత్రి ఎస్టేట్స్, కర్నూలు - 518 002
ఫోన్ : 944194166



ఆయుర్వేద గురువులు ఏల్చూరి గారికి నా నమస్కారములు. అయ్యా నేను నా అనుభవములను ఆలస్యంగా తెలుపుతున్నందుకు నన్ను క్షమించండి.

నాకు 5 సంవత్సముల క్రింద 4-5 నెలలకు ఒకసారి కడుపులో భరించలేనంత నొప్పి వచ్చేది. ఒక పూటంతా నరకం కనిపించేది. నొప్పి వచ్చినపుడంతా నేను ఒక మాత్ర వేసుకునేవాడిని. అలాగే మూడు సంవత్సరాలు గడచిపోయినయ్. నా తల్లిదండ్రులు ఇద్దరూ ఎం.బి.బి.యస్., డాక్టర్లే. 3 సంవత్సరాలుగా నాకు అప్పుడప్పుడు వచ్చిపోయే కడుపునొప్పిని గమనించి నాకు సి.టి. స్కాన్ చేయించారు. అప్పుడు నాకు అపెండిక్స్ ఇన్‌ఫెక్ట్ అయ్యిందని తెలిసింది. అందువల్ల నాకు ఆపరేషన్ చేసి అపెండిక్స్ తీసివేయాలని నిర్ణయం తీసుకున్నారు. 10 రోజులలో ఆపరేషన్ డేటును ఖరారు చేశారు.

నా అదృష్టంవల్ల 4-5రోజులలోనే మన శిబిరం ఒకటి కర్నూలు పట్టణంలో జరిగింది. అప్పుడు నాకు మన గురువుగారిని (జడ్.పి. హాలులో) కలిసే అవకాశం వచ్చింది. గురువు సలహా ప్రకారం నేను ఒక చెంచా హింగ్వాష్టకం రోజూ మధ్యాహ్నం, రాత్రిపూట నీటిలో కలుపుకొని 40 రోజుల నుండి 50 రోజుల వరకు తీసుకున్నాను.

అలాగే 40-50 రోజులు ప్రొద్దున ఖాళీ కడుపున ఒక చెంచా కలబంద గుజ్జు తీసుకున్నాను.

మరియు కుడిచేతిలో అపెండిక్స్ పాయింట్‌పై నొక్కుకున్నాను.

ఆ రోజు నుండి ఈ రోజు వరకు నాకు ఈ సమస్య రాలేదు. నా ఆపరేషన్ కూడా క్యాన్సిల్ అయ్యింది.

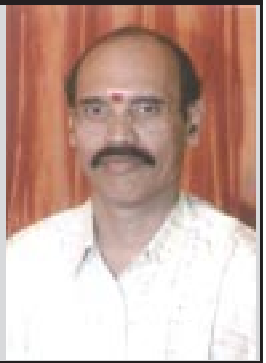
నా అనుభవము అందరికి ఆయుర్వేదము పట్ల నమ్మకము మరియు స్ఫూర్తినిస్తుందని ఆశిస్తున్నాను.

ఇటువంటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

దుష్టపువేరుపొడి 2 గ్రా॥ పెరుగులో కలిపి ఋతువులో సేవిస్తే సంతానప్రాప్తి.

వేసవిలో అతివేడిని తగ్గించే ప్రాణాయామం - ఆహారం

మనశరీరంలో అతిముఖ్యమైన మూడునాడులు కలవు. ఈడ, పింగళ, సుషుమ్న నాడులు. వీటిలో సూర్యచంద్రనాడులు సుషుమ్న నాడికి ఇరుప్రక్కలా వుంటయ్. కుడివైపు సూర్యనాడి, ఎడమవైపు చంద్రనాడి ఉండి ఈ రెండునాడులు శరీరములోని శీతోష్ణములను సమతుల్యముగా చేస్తూ అన్ని అవయవాలను కాపాడుతుంటయ్. అయినా, కొన్ని ప్రదేశాలలో వేసవితాపం చాలా వుంటుంది. ఆ తాపం నుండి తట్టుకోవడానికి కొన్ని ప్రాణాయామాలు చేయకతప్పదు. ఆహారంలో మార్పు చేయవలసిందే. కొన్ని జలచికిత్సలు పొందవలసిందే.





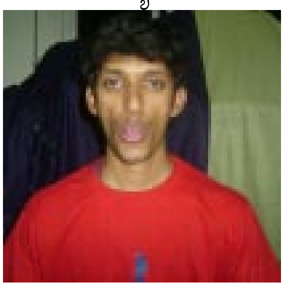
చంద్రభేధన ప్రాణాయామం

పద్మాసనం లేదా సుఖాసనంలో కూర్చొని వెన్నముక నిటారుగా వుంచి కుడిచేతి బొటనవేలితో కుడిముక్కురంధ్రాన్ని మూసి, ఎడమ ముక్కు రంధ్రంగుండా స్వచ్ఛమైన గాలిని గాఢంగా పీల్చాలి, వదలాలి. ఇలా 2-5 నిమిషాలు కనీసం చేయాలి. తరువాత ఎడమనుండి గాఢ శ్వాస హిమాలయాల్లోనుండి పీలుస్తున్నట్లు భావించి కొద్దిసేపు ఆపి ఊపిరితిత్తుల్లోని వేడిని తగ్గించుకొని అందులోని వేడిగాలిని కుడి రంధ్రంగుండా నెమ్మదిగావదలాలి. ఇలా 5 -10 ని॥ సాధన చేయాలి.

ప్రయోజనాలు

ముక్కు,గొంతు, ఛాతి, చల్లబడి, శుభ్రపడి వేసవితాపం తీరి, మంచిశక్తి పొందుతారు.

శీతలీప్రాణాయామ సాధన



నాలుకమధ్యన గుంటగా మడిచి ప్రక్కలనుండి నాలుక అంచులు ఎత్తి ముడిచి వుంచాలి. ఆ నాలుక మధ్యగుండా చల్లనిగాలి పైపైన పీలుస్తూ, వదుల్తూ ఒకటి నుండి మూడు నిమిషాలు చేయాలి. కొద్దిసేపు విశ్రాంతినిచ్చి తిరిగి గాఢశ్వాస నాలుకగుండా పీల్చి నోరుమూసి ఆ గాలిని ముక్కు గుండా వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలు చేయాలి. విశ్రాంతినివ్వాలి.

ప్రయోజనాలు

చల్లనిశ్వాస తరంగాలవల్ల నోరు గొంతు శ్వాసనాళం చల్ల బడుతుంది. నాలుకకు, గొంతుకు శ్వాసనాళానికి మృదుత్వం ఏర్పడుతుంది.

దప్పికతీరుటకు - శీతలీ వాయుభక్షణ

నోటిద్వారా చల్లని గాలిని పీల్చాలి. మింగాలి ఇలా పొట్టనిండేవరకు పీల్చి, మింగి కొద్దిసేపు ఆపి నోటిద్వారా పొట్టలోని వేడిగాలిని బయటకు వదల్తూ పొట్టను ఉడ్యానబంధంలోలాగా లోనికి లాగాలి, తిరిగి వదలాలి. ఇలా పది నుండి పదిహేనుసార్లు చేసి విశ్రాంతి పొందాలి.

ప్రయోజనాలు

దప్పికతీరుతుంది. పొట్టలోని గొంతులోని మంట తగ్గుతుంది.

సీత్కారిప్రాణాయామం



పండ్లు దగ్గరగా వుంచి పండ్ల సందులలోనుండి చల్లనిగాలిని నిండుగా పీల్చి కొన్ని క్షణాలు ఆపి, నోరుమూసి ముక్కురంధ్రాల గుండా వదలాలి. ఇలా అయిదు నిమిషాలు చేయాలి. వేడివల్ల ఏర్పడ్డ నోటిపుండ్లు (మౌత్ అల్సర్లు) తగ్గిపోతయ్.

వేసవి ఆహారం

దోసకాయ/ఖీర, ఖర్జూజ, పుచ్చపండు, మజ్జిగ, కొబ్బరినీరు మొదలగునవి బాగా వాడాలి. మంచినీరు 3 నుండి 5 లీటర్లు రోజు మొత్తంలో తాగాలి.

పావురాయి రెట్ట 2 గ్రా॥ తేనె ఒకచెంచా కలిపి తింటుంటే ఆగిన ఋతువు మరలావస్తుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రానికి విరాళమిచ్చిన దాతలు

కార్యాలయ హుండి, హైదరాబాద్ (15/4/2008 వరకు)	రూ. 17,500/-
యం. రాధాకృష్ణమూర్తి, నల్లగొండ (క్రీ॥శే॥ శ్రీమతి మేడిపల్లి సుబ్బమ్మ, వెంకటకృష్ణయ్య గారి స్మారకార్థం)	రూ. 10,116/-
శ్రీ బి. పార్థసారధి, హైదరాబాద్	రూ. 10,000/-
చి॥ కె.జె.ఆర్. చైతన్య,గుత్తి (కీ.శే. కెప్టెన్ కె. కుమారస్వామి గారి స్మారకార్థం)	రూ. 5,600/-
కాండ్రేగుల రమణ అప్పారావు అనకాపల్లి ((క్రీ॥ శే॥ కాండ్రేగుల వీరునాయుడు గారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 5,300/-
కె జంగారెడ్డి, నాగర్‌కర్నూల్	రూ. 5,000/-
కుమారుడు కరుటూరి వీర్రాజుగారు, & కోడలు విజయలక్ష్మి, అన్నదేవరపేట, ప.గో.జిల్లా (కరుటూరి రాయుడుగారు, వరలక్ష్మి గార్ల జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 5,000/-
యం. సంపత్, భూపాలపల్లి ((క్రీ॥ శే॥ శ్రీమతి రుక్కమ్మగారి స్మారకార్థం)	రూ. 1,116/-
నాగిళ్ళ ప్రభాకర్, షాద్‌నగర్	రూ. 500/-
కుమారుడు సత్యనారాయణ, పేరవరం శ్రీ, శ్రీమతి ఆకేళ్ళ అన్నపూర్ణమ్మ విశాలక్ష్మి జ్ఞాపకార్థం	రూ.200/-
బి. లక్ష్మారెడ్డి, వెంకటేశ్వర హెచరీస్, రంగారెడ్డి జిల్లా	రూ.200/-
కె. నాగమణి	రూ.120/-
కుమారుడు నాగేశ్వరరావు (ముళ్లపూడి రామచంద్రరావుగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.116/-
కె. శేషకుమారి	రూ.116/-
కె. చంద్రావతి	రూ.116/-
ర్యాలి పట్టాభిరామమూర్తి, గౌరీపట్నం	రూ.116/-
నీలం రామచంద్రరావు, తాళ్ళపూడి	రూ.116/-
మీరాకుమారి (మిరియాల వెంకటరమణారావుగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.116/-
కుమారుడు యన్. శ్రీనివాసరావు (యం. శ్రీహరి రావు గారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.116/-
బాపట్ల వెంకటసుబ్బమ్మ, బాపట్ల ((క్రీ॥ శే॥ బాపట్ల రామకృష్ణారావు గారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 116/-
ఎ. నాగమల్లేశ్వర రావు,	రూ. 101/-
చిర్రావూరి రంగారావు, గూటాల (పోలవరం) (చిర్రావూరి లక్ష్మీగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.100/-
కె. బాలనాగయ్యనాయుడు, బండపల్లి	రూ. 100/-
మదినె గోవిందు, ప్రత్తిపాడు	రూ.100/-
వల్లూరి సత్యనారాయణ, మురమండ	రూ.100/-
ముళ్ళపూడి బ్రహ్మానందం, పల్లట్ల (చెరువు వెంకటసుబ్రహ్మణ్యంగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.100/-
శ్రీమతి యం. రేణుకాదేవి, విశాఖ	రూ. 100/-
యం.వెంకటేశ్వర రావు, ఆడంబాకం	రూ.100/-
యం.బాలాజీ, ఆడంబాకం	రూ.100/-
యం.యస్.ఆర్. చార్యులు, ఆడంబాకం	రూ. 100/-
శ్రీమతి ఎం. పార్వతి	రూ. 100/-
యం.యస్.యన్. మూర్తి, హైదరాబాద్	రూ. 100/-
పి. భరద్వాజ శర్మ, హైదరాబాద్	రూ.100/-
బి. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ. 5,000/-
రాజ్‌కుమార్, హైదరాబాద్	రూ. 100/-
జె. రంగనాయకమ్మ, నాగార్జునసాగర్	రూ.100/-
శ్రీమతి సుమిత్రమ్మ, సంగారెడ్డి	రూ. 200/-
శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ. 300/-
శ్రీమతి జెన్నీఫర్, హైదరాబాద్	రూ. 5,000/-
శ్రీ ఆర్. గగన్‌కుమార్, ఖమ్మం	రూ. 500/-
యన్. హారిక, ఖమ్మం	రూ. 1001/-
జి. రత్నాభాయి, సికింద్రాబాద్	రూ. 116/-
కె. లక్ష్మి, హైదరాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ వై. కిష్టయ్య, కిష్టమ్మల పేరుతో వైభూపతిరావ్, హైదరాబాద్	రూ. 2,116/-
సత్యవతి, కరీంనగర్	రూ. 516/-
పి. మంజరి, హైదరాబాద్	రూ. 500/-
శ్రీ యన్. ప్రభాకర్, షాద్‌నగర్	రూ. 500/-
జి. శ్రీదేవమ్మ, అద్దంకి	రూ. 500/-
కీ॥శే॥ లలితమ్మ జ్ఞాపకార్థం జయంతి, రమేష్ రాయదుర్గం	రూ. 700/-
యం. తులశమ్మ, రాయదుర్గం	రూ. 100/-

ఈ క్రింది విషయం మీ దృష్టిలోకి వస్తే వెంటనే మాకు తెలియజేయండి

ప్రియమైన పాఠకులారా! కొంతమంది ఆయుర్వేద వైద్యులమని చెప్పుకొంటూ, మన సంస్థ పేరు చెప్పి మన పత్రికను చూపించి, అనేక రకాల ఔషధాలు అమ్ముతున్నారని మా దృష్టిలోకి వచ్చింది. అలాంటి వారు మీకు కనిపిస్తే, వెంటనే వారిని నిలదీసి, అక్కడి నుండే మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేసి, వారి నిజస్వరూపాన్ని ప్రజలకు తెలియజేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ఫోన్ : 040- 23547132, 9849017675, 9949529696.- ఎడిటర్ ఏల్చూరి

జనపవేరు పాలతోనూరి తాగుతూవుంటే ఆగిన బహిష్టు మరలా ప్రారంభం.

ఏడురకాల నపుంసక లక్షణాలు

సత్‌సంతానం కోరే ప్రతిపురుషుడు తెలుసుకోవలసిన రహస్యాలు - పండిత ఏల్చూరి

పాఠకులకు సూచన : ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు పురుషులలో నూటికి సగానికిమంది పైగా పైన తెలిపిన వివిధ నపుంసకత్వాలలో ఏదోరకమైన నపుంసకత్వముతో బాధపడుతూనే వున్నారు. అలాంటి వారికి ఏంతో ప్రేమతో, స్నేహభావనతో ఈ విషయాలను తెలిపి వారిది ఏవిధమైన నపుంసకత్వమో తెలియజేసి ముందు ముందు చెప్పబోయే నపుంసకత్వ నివారణ మార్గాలను కూడా వారికి బోధించి వారిని మంచిమగతనంగల పురుషులుగా తయారుచేసి ఆ తరువాత మన ఆయుర్వేద ప్రచారకులుగా వారిని నియోగించాలని సూచిస్తున్నాము.

ఏడురకాల నపుంసక లక్షణాలు అంటే ?

1) సహజ నపుంసకత్వము 2) మానసిక నపుంసకత్వము 3) వీర్య వికార నపుంసకత్వము 4) వీర్యహీన నపుంసకత్వము 5) మేఢ్రరోగ నపుంసకత్వము 6) వీర్యవహనాళచ్ఛేద నపుంసకత్వము 7) శుక్రవేగ నిరోధ నపుంసకత్వము మొదలైనవి.

నపుంసకత్వ సామాన్యలక్షణము



మనసులో సంభోగము చేయాలనే కోరిక బలంగా వుండికూడా పురుషాంగము స్తంభించకపోవడం, అలాగే ఎంతో ప్రియముగా, అనుకూలముగా వుండే స్త్రీతో సంభోగం చేయడానికి ప్రయత్నించి నప్పుడు ఎంత ప్రయత్నించినా నరములలో ఉద్రేకము కలగకుండా శరీరమంతా చెమటపట్టి విపరీతమైన ఆయాసము, రొప్పుకలగడం ఇటువంటి శారీరక బలహీనతవలన అవమానభారముతో మనసు కూడా శక్తిహీనము కావడం అనేవి సాధారణ నపుంసకత్వ లక్షణాలుగా తెలుసుకోవాలి.

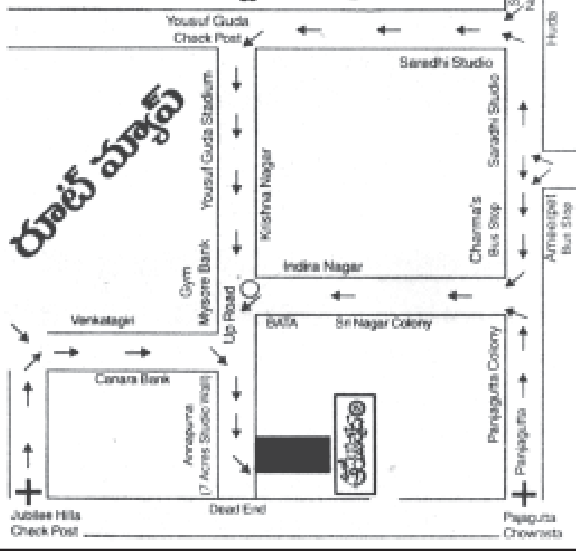
1) సహజ నపుంసకత్వ లక్షణాలు

ఇది తలిదండ్రుల వీర్యదోషముల వలన బిడ్డలకు ఏర్పడుతుంది. ఈ సహజనపుంసకత్వము ఐదువిధాలుగా ఆయుర్వేద మహర్షులు విభజించారు.

అ) అసేక్య నపుంసకులు : తలిదండ్రులు అతిబలహీనంగా వున్నప్పుడు వారిలోని అల్పమైనవీర్యము, అల్పమైనఆర్తవముల దోషమువలన అప్పుడు గర్భధారణ జరిగి జన్మించిన బాలుడు పెద్దవాడైన తరువాత తానుకూడా అల్పవీర్యుడే అవుతాడు. ఇలాంటి లక్షణాలుగల పురుషులు ఇతర పురుషుల పురుషాంగమును తమ నోటిలో వుంచుకొని సంభోగము చేయించుకొని దానిద్వారా నోటిలో పడిన వారి వీర్యమును సేవించిన తరువాతే వీరికి అంగస్తంభన జరుగు తుంది. ఇలాంటివారిని **అసేక్య నపుంసకులు** అంటారు.

ఆ) సౌగంధిక నపుంసకులు : రతికాలములో స్త్రీ యోని అనేక వ్యాధులతో కూడివుండి దుర్గంధభరితముగా వున్నప్పుడు ఆ సమయములో పురుషునితో రమించుటవలన గర్భము జరిగినచో

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



చేదుపుచ్చ వేరు ఎద్దుమూత్రంతో అరగదీసి పైన పట్టిస్తూంటే స్తనాలవాపు, పోట్లు తగ్గుతయ్.

అప్పుడు పుట్టిన వాడు, స్త్రీల యోని వాసనను గానీ, పురుషుల పురుషాంగ వాసననుగానీ ఆఘ్రాణించినతరువాతే అంగస్తంభన పొందగలుగుతాడు. ఇలాంటి వారిని **సౌగంధికనపుంసకులు** అంటారు.

ఇ) కుంభీకనపుంసకులు : అల్పమైన వీర్యము గల పురుషుడు



అల్పమైన రజస్సుగల స్త్రీ, బహిష్టు కాలములో సంభోగించినప్పుడు పుట్టిన పురుషుడు బలహీనుడై తన గుదస్థానమున ఇతర పురుషునిచేత సంభోగము చేయించుకున్న తరువాత మాత్రమే అంగస్తంభన కలవాడవుతాడు. అదేవిధముగా అల్పవీర్య శక్తిగల పురుషునితో రమించిన స్త్రీ, తనకు కామశాంతి కలుగక ఆసమయములో ఇతర పురుషునిపైన అభిలాష కలిగివున్న సందర్భములో ఆ గర్భమందు జనించిన పురుషుడు కూడా **కుంభీకనపుంసకుడుగా** తయారవు తాడని మహర్షులు సూచించారు.

ఈ) ఈర్ష్యక నపుంసకులు : ఇతర స్త్రీ పురుషులు సంభోగము చేస్తూవుండగా వారి సంభోగాన్ని చూచిన తరువాత మాత్రమే అంగస్తంభన కలిగేపురుషులను ఈర్ష్యక నపుంసకులు అంటారు. అంతేగాక, ఇతర స్త్రీ పురుషుల సంభోగాన్ని చూచి రతియందు ఇచ్ఛ కలిగి ఆ మనోవేగములో ఆ భార్యభర్తలు ఇరువురు సంభోగము జరిపినప్పుడు పుట్టిన పురుషుడు కూడా ఈర్ష్యక నపుంసకుడవుతాడు.

ఉ) షండ నపుంసకులు : బహిష్టు సమయంలో వున్న స్త్రీని పైన వుంచుకొని పురుషుడు ఉపరతిలో పాల్గొన్నప్పుడు పుట్టిన సంతానము షండ నపుంసకులు అవుతారు. వీరు ఆకారానికి పురుషులుగా వున్నా స్త్రీతో సమానమైన చేష్టలు, వగలు కలిగివుంటారు. వీరినే షండులు అని కూడా అంటారు.

2) మానసిక నపుంసకత్వ లక్షణాలు



పురుషుడు తనకంటే బలవంతురాలైన స్త్రీతో గానీ, చెడు స్వభావముగల స్త్రీతోగానీ, అతికోపముగల స్త్రీతోగానీ, కర్ణకఠోరముగా మాట్లాడే స్త్రీతోగానీ, వృద్ధురాలైన స్త్రీతోగానీ, లేక అప్పుడే కొత్తగా పరిచయమైన స్త్రీతోగానీ, లేక శరీరము అశుభ్రతగా, దుర్వాసనగల స్త్రీతోగానీ, ఇలాంటి అనేక చెడులక్షణాలుగల స్త్రీలతో రతిజరిపినప్పుడు ఆ పురుషునికి మనసులో అయిష్టము, భయము, సిగ్గు, ఆయాసము, దు:ఖము మొదలైన భావాలుపుట్టి క్రమంగా అతనిలో రతిపట్ల ఆసక్తి తగ్గిపోయి అసమర్థుడై అంగస్తంభనను కోల్పోతాడు. అలా జరిగినప్పుడు ఆ సంఘటననే పదే పదే మనసులో గుర్తు చేసుకొంటూ సంభోగము చేయడానికి పూనుకున్నప్పుడల్లా ఆ విషయము గుర్తుకొచ్చి భయభ్రాంతుడౌతూ అంగస్తంభన జరుగక బలహీనుడవుతాడు. ఇలాంటి వారికి ఏకాంతములో ఉండి మనసులో రతిపట్ల ఆసక్తి కలిగినప్పుడుగానీ, లేక నిద్రాసమయములోగానీ, కొంచెము అంగస్తంభన కలుగుతూ వుంటుంది. కానీ, స్త్రీని సమీపించగానే పాతవిషయము గుర్తుకొచ్చి శరీరములోని ఉత్సాహమంతా పూర్తిగా నశించిపోతుంది. దీనివలన అంగము కూడా ముడుచుకుపోయినట్లుగా అవుతుంది. ఇది మానసికబాధగా పరిణమించి ఆ పురుషుడు మానసిక నపుంసకుడుగా తయారవుతాడు. ఈనాడు ఎక్కువమంది నపుంసకులు ఇలాంటివారే.

గ్రామీణ ఆయుర్వేద అభిమానులు ఈ క్రింది విత్తనాలు సేకరించి పంపండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మీ గ్రామ ప్రాంతాలలో గుంటగలగర (కాటికాకు) విత్తనాలు, నీలిచెట్ల విత్తనాలు, తెల్లగలిజేరు విత్తనాలు, అతిబల (తుత్తురు బెండ) విత్తనాలు, నల్లతులసి విత్తనాలు, నల్ల ఉమ్మెత్తగింజలు, కసివింద (పెద్ద చెన్నంగి మరియు చిన్న చెన్నంగి) గింజలు, తంటెం (తగరిస) గింజలు, దురదగొండి (దురదబెట్టెఆకు చెట్టు/తీటకోయిల) గింజలు, గురిగింజలు (ఏరంగువైనా), బుద్ధకాశి (కామంచి) నలుపు ఎరుపు గింజలు, మట్టిగింజలు, రావిగింజలు, మేడి గింజలు, లింగదొండ గింజలు, మోదుగ గింజలు, సంద్ర గింజలు, దిరిసెనగింజలు, తెల్లమద్ది గింజలు, నల్లతుమ్మ కాయలు, సబ్జాగింజలు మొదలైనవి ఏ చెట్టు గింజలైనా ఏ మొక్క గింజలైనా ఈఋతువులలో పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. మీరు శ్రమ అనుకోకుండా ఎవరికి దొరికిన గింజలు వారు సేకరించి పోస్టులోగానీ, కొరియర్‌లోగానీ ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారాగానీ, శిబిరాలలో నేరుగా కానీ అందించవచ్చు.ఇదే మీరు మాకు సమర్పించే గురుదక్షిణ.

కురసానివాము నీటితోనూరి పైన పట్టిస్తే ప్రసవస్త్రీల రొమ్ములవాపు తగ్గుతుంది.



3) వీర్యవికార నపుంసకత్వ లక్షణములు

కారము, పులుపు, అధికవేడి గల పదార్థములను అమితముగా తినడంవలన శరీరములో పైత్యము ప్రకోపించి అది వీర్యము ప్రవహించే నాడులలోకి చేరి వాటిని శోషింపచేసి ఆ పురుషులకు రతిసమయములో శీఘ్రస్కలన సమస్యను తెచ్చిపెడుతుంది. ఈ పురుషులకు రతిపట్ల ఆసక్తి కలగగానే అంగస్తంభన సక్రమముగానే జరిగినా స్త్రీని ముట్టుకోగానే లేక రతిప్రారంభించగానే వీర్యము జారిపోతూ వుంటుంది. దీనివలన ఆ పురుషుడు అంతులేని మానసిక వేదనను, ఆందోళన చెందినవాడై క్రమంగా నపుంసకుడుగా మారతాడు. ఇది వీర్యవికారము వలన కలిగినదికాబట్టి, దీన్ని వీర్యవికార నపుంసకత్వము అంటారు.

4) వీర్యహీనతా నపుంసకత్వ లక్షణములు



రోజూ తినే ఆహారములో వీర్యవృద్ధిని కలిగించే పదార్థాలను సేవించకుండా ప్రతిరోజూ అమితముగా సంభోగములో పాల్గొంటూ శరీరములోని వీర్యశక్తిని బలహీనపరచుకోవడం, మనసులో రతి చేయవలననే అమిత ఉత్సాహము, అవకాశమువున్నా కూడా చేయకుండా వుండడం, తనశక్తికి మించిన కోర్కెలను, ఆశలను, తీరనివాటిని మనసులో వుంచుకొని వేదన చెందడం, చిన్నవయసు నుండి హస్త మైధునముచేస్తూ వృధాగా వీర్యమంతా బహిష్కరింప చేయడం మొదలైన కారణాలవల్ల శరీరములో వీర్యశక్తి తగ్గిపోతుంది.

అల్పవీర్యము వలన ఎప్పుడైనా కొంచెముగా అంగము స్తంభించి రతికి పూనుకోగానే వీర్యము పతనమైపోతుంది. వెంటనే అంగము మెత్తగా వాలిపోతుంది. ఇలా కాలగమనంలో పూర్తిగా వీర్యహీనమై చైతన్యశక్తి మొత్తము తగ్గిపోతుంది. ఇది వయసులో వున్నవారిలో కలిగే లోపం.

ఇక ప్రకృతి సిద్ధంగా 60 సంవత్సరములు దాటిన తరువాత కూడా శారీరకలోపంవల్ల వీర్యశక్తి తగ్గిపోవడం జరుగవచ్చు.

5) మేఢ్రరోగ నపుంసకత్వ లక్షణములు

వివాహానికి ముందు యవ్వనమదములో తిరుగుబోతులైన స్త్రీలతో అతిగా రతిసల్పడమువలన భయంకరములైన సెగ, సవాయి రోగములు పుట్టి మూత్రకృచ్ఛము, మూత్రాఘాతము, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడుతయ్. సుఖరోగములు గల స్త్రీలతో అధికముగా సంభోగించిన పురుషులకు, అలాగే అతిగా హస్తమైధునము చేసిన పురుషులకు, పురుషాంగములోని స్నాయువులు (నాడులు) శిధిలమై బలహీనమై, కఫముతో నిండినవై స్పర్శజ్ఞానమును కూడా క్రమక్రమంగా కోల్పోయి పురుషాంగమంతా సుఖరోగములతో శిధిలమై పోయి మేఢ్రరోగ నపుంసకత్వము ఏర్పడుతుంది.

6) వీర్యవహనాళచ్ఛేద నపుంసకత్వము

పురుషులకు అండకోశముల మధ్యనుండి మర్మాంగము చివర వరకు వ్యాపించివున్న పెద్దనరము ఏ కారణములచేతనైనా తెగినందువలన గానీ, ఆ నరముపైన భగంధరము వంటి దుష్టవ్రణములు పుట్టినందువల్లగానీ, చెవులకు వెనుకవుండే వీర్యవాహక శిరలు తెగిపోయినప్పుడుగానీ, ఈ విధమైన నపుంసకత్వము కలుగుతుంది. ఇది ఎలా అంటే ఎద్దు, గుర్రము మొదలైనజంతువులకు వృషణములు నలుగకొట్టినప్పుడు అవి ఏవిధముగా నపుంసకత్వాన్ని శాశ్వతముగా పొందుతాయో అదేవిధంగా ఈ వీర్యవహనాడులు తెగిపోవడం వలన కూడా శాశ్వత నపుంసకత్వము ఏర్పడుతుంది. ఇది అసాధ్యమైనది.

7) శుక్రవేగ నిరోధ నపుంసకత్వలక్షణములు

పురుషులకు ఎక్కువ వయస్సు వచ్చే వరకు స్త్రీలతో సంబంధము లేకుండా చాలాకాలము బ్రహ్మచర్యము పాటించడం వలన గానీ, లేదా ముందు రతిగురించిన అనుభవముగలిగి ఆ తరువాత అనేక సంవత్సరాలు ఆ అనుభవము వదిలివేయడం వలన గానీ, స్త్రీలతో



స్పర్శ, ఆలింగన, సుఖములను పొందుతూ తనశరీరాన్ని ఉద్రేక పరచుకొనికూడా రతిలో పాల్గొనకపోవడంవలన, ఇంకా సంభోగ సమయంలో బలవత్తరముగా మనస్సును ఇతర విషయములపై పెట్టి వీర్యవేగమును బిగపట్టుట వలన ఇలాంటి అనేక కారణాలవలన శుక్ర నిరోధక షండత్వము కలుగుతుంది. ఇలాంటి వారికి కాలగమనంలో నిదురలో అమితశుక్రస్రావము, మూత్రములో వీర్యస్రావము, మర్మాంగములో అమితనొప్పి, వాపు, జ్వరము, గుండెదడ, మూత్ర రోగాలు, ఒంటినొప్పులు, బుడ్డదిగడం, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళుపుట్టడం, నపుంసకత్వము కలగడం మొదలైన సమస్యలు ఏర్పడతయ్.

ఆకుపత్రి (బిర్యానిఆకు) కషాయం 50 గ్రా॥ సేవిస్తూవుంటే చనుబాలు పెరుగుతయ్.



సేంద్రీయ వ్యవసాయంతో తరిస్తోన్న శ్రీ గడ్డం శేషయ్య

మన్నేటికోట (గ్రా), ఉలవపాడు (మం), ప్రకాశం జిల్లా.

సేకరణ : కూకుట్ల సుబ్బారావు, ఎం.ఎ., సింగరాయకొండ

రైతులు ఈనాడు భారతీయ సాంప్రదాయ వ్యవసాయ పద్ధతుల పట్ల అవగాహనలేక విదేశీ వ్యవసాయ పద్ధతులు రసాయనిక ఎరువులు పురుగుమందుల వాడకంపట్ల మక్కువచూపుతూ నష్టాలపాలై అప్పులబాధతో అదేపురుగుమందు బారినపడి తనువు చాలించే సంఘటనలు కోకొల్లలు. విజ్ఞానంపేరున, నాగరికత ముసుగులో ప్రజలు ఇంగ్లీషు మందులపట్ల ఎలాంటి దుష్ప్ర భావాలకు గురవుచున్నారో అదేదుష్ప్రభావం వ్యవసాయరంగంపైన పడుతుంది. అర్థంకాని నోరుతిరుగని వ్యవసాయసంబంధ పురుగు మందులపేర్లతో నకిలీమందులతో రకరకాల సాహిత్యం, వ్యవసాయ అధికారుల సిఫార్సులతో రకరకాల చానళ్ళలోచెప్పిన విషయాలతో రైతు ఏమిచేయాలో పాలుపోని అయోమయస్థితిలో ఉన్నాడు. ఈ నేపథ్యంలోపండిత ఏల్చూరిగారు కేవలం ఆరోగ్యశిబిరాలతో సరి పెట్టకుండా ఆరోగ్యంకు మూలమైన ఆహారాన్ని అమృతతుల్యం చేయడానికి నడుంబిగించి మే 1,2,3 తేదీలలో రాష్ట్రస్థాయిలో రైతులకు సేంద్రీయ వ్యవసాయంపట్ల శిక్షణను ఇప్పించే యోచన చేసి తమపర్యటనలలో రాష్ట్రంలో ఎక్కడ మంచికనిపించినా ఆ మంచిని అందరికిపంచాలనే తపనతో ముందుకెళుతున్నారు. ఇందులో భాగంగా గురూజీకి తగిలిన కొన్ని బంగారు తీగలలో ఒక తీగశ్రీ గడ్డం శేషయ్య.

శ్రీగడ్డంశేషయ్యగారు సాహిత్యాన్ని పుస్తకపరిజ్ఞానాన్ని అందించడం లేదు. ఆచరించకుండా వందలపేజీలు చెప్పేకన్నా ప్రయోగాత్మకంగా ఆచరించిన నాలుగు మాటలైనా చాలు అనే ఏల్చూరి గురూజీ గారి మాటలకు విలువనిస్తూ రెండవభాగం తెలియజేస్తున్నాం.

శ్రీగడ్డం శేషయ్యగారు తమ సేంద్రీయ వ్యవసాయ పద్ధతులు రైతులకు అందుబాటులో ఉంచి ప్రచారంగావించాలనే తలంపుతో జాతీయ రహదారికి (NHS) ఆనుకొని ప్రత్యేకకూడలిలో 3 ఎకరాల పొలం తీసుకొని అక్కడ ఫామ్‌హౌస్ మరియు వేబ్రిడ్జి కట్టించి మిగతా ప్రదేశంలో ప్రయోగాత్మకంగా సేంద్రీయ వ్యవసాయం ప్రారంభించారు. ఆవుపేడతో వర్మి కంపోస్టు యూనిట్స్‌పెట్టి రైతులకు నామమాత్ర ధరకు అందిస్తున్నారు. అచ్చట కూరగాయలు, కొబ్బరి, అంజూర, మిరప, అరటి మొదలైనవి ప్రయోగాత్మకంగా కొద్దికొద్దిగా సాగుచేస్తున్నారు.

అరటి, మిరపచెట్లతో వారిఅనుభవాలు : మొదట్లో ఆవుపేడతో వచ్చిన వర్మి కంపోస్టు, వేపపిండితో వారి 10 మిరపచెట్లు పెంచారు.



6నెలల తరువాత చెట్లు ఎండిపోకుండా రెండవకాపునిచ్చాయి. అలాగే ప్రతి 6 నెలలకు కాపునిస్తూ 6అడుగుల ఎత్తుపెరిగి 3 సం॥పాటు కాపునిచ్చాయి. ఈ మిరపచెట్లకి, 2అడుగుల దూరంలోగల ఒక చక్కరకేళి అరటిచెట్టు ఈ సత్తువని లాక్కొని 191 కాయలతో రెండున్నర అడుగుల గెలవేసింది. ఈకాయలు ఎక్కువకాలం చెడిపోకుండా అత్యంత రుచికరంగా ఉన్నయ్. తదుపరి వారి ఆలోచనలు జీవఎరువులు సేంద్రీయ పురుగుమందులు వైపు మరలి ఆదిశగా కృషిచేశారు.

శ్రీవరిసాగు : వ్యవసాయధికారుల సలహాలు తీసుకొని (ఎరువుల వాడకం తప్ప) కావలి శ్రీచైతన్యసీడ్స్ వారిద్వారా శ్రీవరివిత్తనాలు తెప్పించి 40 సెంట్ల పొలంలో 40 కిలోల నారుపోసి పెంచిన నారుని 9-7-07న నాటించారు. మొదట్లో ఈపొలంలో 15 బస్తాల ఆవుపేడతో చేసిన వర్మీకంపోస్టు, 2 ట్రాక్టర్ల ఆవుపేడ వేసి సేద్యంచేసి నీరుపెట్టి ఆరినాక 3 బస్తాల వేపపిండివేసి గొర్రుతోలి 24-7-07న శ్రీవరి పద్ధతిన నాటు వేశారు. 4 రోజుల తరువాత నీరుపెట్టి ఒక రోజు నీరు చేలోఉంచి, మరలానీళ్ళు తీసివేసి చేను కొంత ఆరి నెర్రెబారిన తరువాత మరలా నీరుపెట్టి ఇలా రెండున్నర నెలల తరువాత పురుగుమందులాగా వేపనూనె నీళ్ళలో కలిపి అందు కొంత సర్ఫ్‌వేసి అంటే వేపనూనె నీటిలో కరిగిపోవడానికి 2 సార్లు పిచికారి చేశారు. తరువాత గోమూత్రంతో బ్రహ్మాస్త్రం (మందుపేరు) తయారుచేసి చల్లారు.

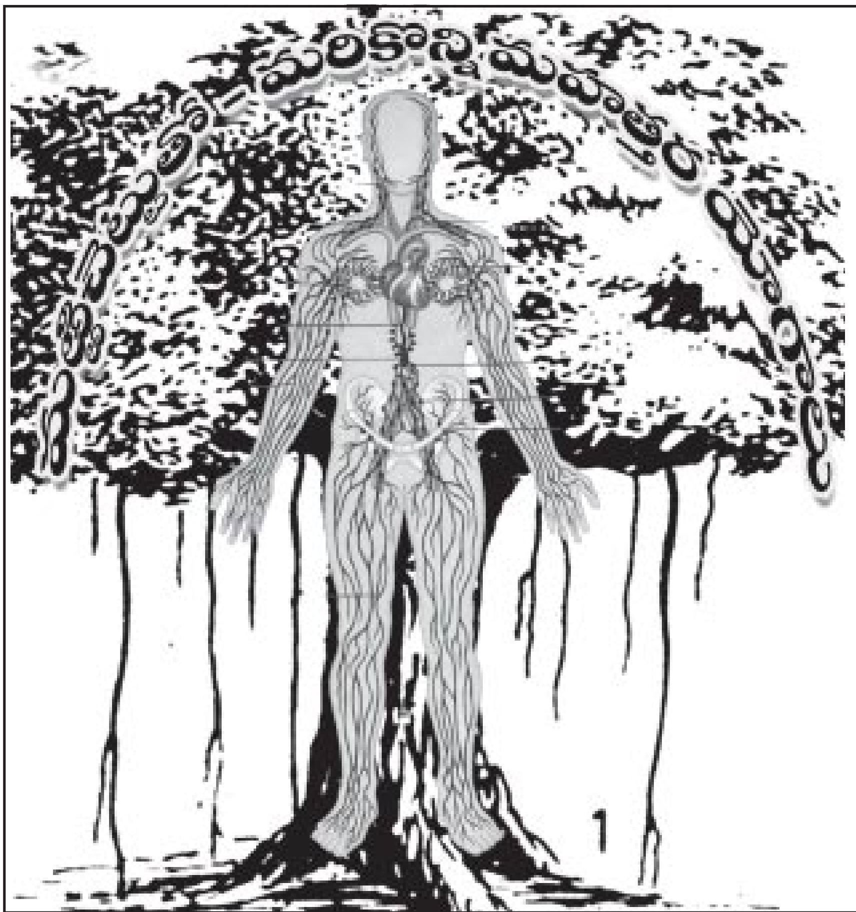
గోమూత్రంతో బ్రహ్మాస్త్రం తయారీ: గోమూత్రం (నాటుఆవు) లో వేపాకు, జిల్లేడాకు, కానుగాకు, పీతాఫలం ఆకులు 7రో॥ నానబెట్టి ఒకరోజున 2 గం॥పాటు ఆ మిశ్రమాన్ని వేడిచేసి చల్లారిన తరువాత 3 లీటర్ల గోమూత్రాన్ని 100 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పైరు మీద పిచికారి చేశారు.

శ్రీవరిపైరు 2 అడుగులు పెరిగింది. సెప్టెంబరు 2007లో బాగా ఎండలు కాయడంవల్ల పైరుకు ఎర్రతెగులుసోకి 2 అడుగుల పైరు 9 అంగుళాలకు దిగిపోయింది. అప్పుడు పైన చెప్పిన గోమూత్రంలో కానుగవిత్తనాలు నానబెట్టి ఆ ద్రావణాన్ని పిచికారి చేశారు. 4వ రోజు నుండి క్రొత్త ఆకులు చిగురించి నవంబరు 12వ తేదీనాటికి మరలా రెండున్నర అడుగుల ఎత్తు పెరిగింది.

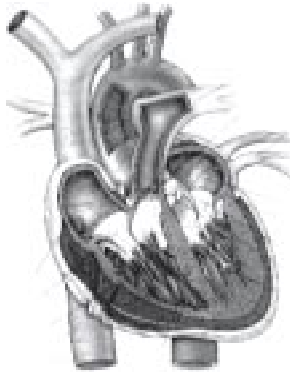
జీవామృతం తయారీ వినియోగం : అరవిందఆశ్రమం సందర్శించి వారి వ్యవసాయపద్ధతులను గ్రహించి ఒక మిత్రునిద్వారా సుభాష్ పాలేకర్ గారు రచించిన "నైసర్గిక వ్యవసాయం" అనే పుస్తకం ద్వారా జీవామృతం తయారీ ప్రక్రియను తెలుసుకొని వరి పైరుకు వాడారు.

జీవామృతం - విధానం : ఆవుపేడ 10 కిలోలు, ఆవు మూత్రం 10 లీటర్లు, పిల్లిపెసర లేదా ద్విదళబీజాలు 2 కిలోలు, నల్లబెల్లం 2 కిలోలు కలిపి ఒక ప్లాస్టిక్ డ్రమ్‌లో వేసి 200 లీటర్ల నీటిని పోసి ఒక కర్రతో తిప్పాలి. ఇలా రెండురోజులు ఉంచితే జీవామృతం సిద్ధం. తరువాత 10 లీటర్ల జీవామృతంకు 90 లీటర్ల నీరు కలిపి వరికి పైన పిచికారి చేశారు. మరలా ఒకసారి వారం తరువాత బ్రహ్మాస్త్రం పిచికారి చేశారు. డిశంబరు-07 నాటికి నాలుగున్నర అడుగుల ఎత్తుకు పైరు పెరిగింది. జనవరిలో నూర్పిడి చేస్తే 40 సెంట్లకి 11 బస్తాల దిగుబడి వచ్చింది. ప్రస్తుతం ఆవడ్లను దంపుడు బియ్యంగా ఇంట్లోవాడుతున్నారు. క్రొత్తనేల అయినప్పటికి గట్టిగింజలతో ఈ దిగుబడి సాధించారు. ప్రస్తుతం తదుపరి రెండవపంటగా 23-2-08న వేరుశెనగ విత్తారు. తదుపరి సంచికలో మిగతా వివరాలు అందిస్తాము.

మొదటిసారి ప్రసవించిన స్త్రీ పసవరక్తాన్ని శరీరమంతా రాసుకుంటే ఆ స్త్రీకి ఎప్పుడూ గర్భం రాదు.



మన ఊరిచెట్లు - మన ఆరోగ్యానికి మెట్లు



గుండెదడకు - మట్టితో మంచియోగం

లేత మట్టిఆకులు 10 గ్రా॥ తీసుకొని మంచినీరు 150 గ్రా॥ కలిపి మెత్తగా నూరి పలుచని నూలుబట్టలో వడకట్టాలి. అందులో కొంచెము పటికబెల్లంపొడి (కండచక్కెర, నౌబోతు, కలకండ) కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూ వుంటే గుండెదడ పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది.

వాంతులను ఆపివేసే - మట్టిఆకు యోగం

మట్టిఆకులు 20 గ్రా॥, ఏడులవంగాలు ఈ రెండింటిని కలిపి మెత్తగా నూరి ఆముద్దను బట్టలో వేసి రసం పిండి అందులో కొంచెం కండచక్కెర కలిపి తాగితే వాంతులు వెంటనే కట్టుకుంటయ్.

విరేచనాలకు - మట్టిమొగ్గల యోగం

మట్టిమొగ్గలు లేతగా వున్నవి 10 గ్రా॥ తీసుకొని తగినంత నీరుకలిపి మెత్తగా నూరి బట్టలో వడపోసి కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే విరేచనాలు, నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



స్నానం చేసే నీళ్ళలో కొద్దిగా ఉప్పు, నిమ్మకాయ రసం కలిపి స్నానం చేస్తూవుంటే చర్మవ్యాధులు రాకుండా, శరీరమంతా కాంతివంతంగా అవుతుంది.

రక్తమొలలకు - లేత మట్టిఆకుల యోగం

లేత మట్టిఆకులు 25 గ్రా॥ తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటితో కలిపి మెత్తగా నూరి బట్టలో వడపోసుకొని రోజూ సేవిస్తూ వుంటే రక్తమొలలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. రక్తస్రావం వెంటనే ఆగుతుంది.

నడుము నొప్పికి మట్టిమొగ్గల యోగం

మట్టిమొగ్గలు లేతగా వున్నవి 10 తీసుకొని దానితోపాటు బాగా లేతగావున్న దేశవాళీ వంకాయ ఒకటి కలిపి ఆరెండిటిని కలుపుకొని తింటూవుంటే నడుమునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

మగతనానికి మట్టిఆకుల యోగం



మట్టిఆకులను నీటిలోవేసి చిన్నమంట పైన మరగబెడుతూ కషాయం చిక్కబడే వరకు మరిగించి దించి ఆ కషాయంలో తగినంత కండచక్కెర కలిపి సేవిస్తూవుంటే అమితమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది.

వీర్యస్తంభనమునకు మర్రిఆకుల యోగం

ఎర్రని రంగులోవుండే మృదువైన లేతమట్టిఆకులను కావలసినన్నీ తెచ్చి నీడలో గాలి తగిలేచోట ఎండించి చూర్ణము చేసి ఆ చూర్ణాన్ని కొంచెము నేతితో వేయించి దానితో సమానంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. దీనిని రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా ఒకచెంచా మోతాదుగా సేవించి చిక్కనిపాలలో కొంచెము చక్కెర కలుపుకొని తాగాలి. ఇలా 40 రోజులపాటు సేవిస్తూ

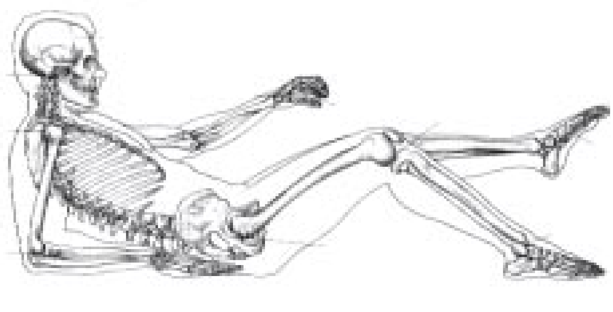
తెల్లమందారంపూలు కపిలగొవు పాలతో నూరి పైన కడుతూవుంటే స్తనాలు పుష్టిగా పెరుగుతయ్.

బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటిస్తే ఆతరువాత సంభోగంలో అమిత సమయము వీర్యస్తంభన జరిగి స్త్రీ పురుషులు ఇరువురికి అత్యంత సుఖము ప్రాప్తిస్తుంది.

స్త్రీలఎర్రబట్ట, తెల్లబట్టలకు - మర్రిఆకులయోగం

మర్రిఆకులను కావలసినన్ని తీసు కొచ్చి నీడలో ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి సమానంగా చక్కెర కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఉదయం, సాయంత్రం అరచెంచా మోతాదుగా ఈ పొడిని మంచినీటితో సేవిస్తూ వుంటే స్త్రీల బట్టంటురోగాలు ఖచ్చితముగా తగ్గిపోతయ్.

కీళ్ళనొప్పులకు - మర్రిఆకుల యోగం



పైన తెలిపిన విధంగా మర్రి ఆకులను చూర్ణం చేసుకొని రోజూ రెండుపూటలా పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఆ పొడిని మంచినీటితో సేవిస్తూవుంటే కీళ్ళనొప్పి అద్భుతముగా తగ్గుతుంది.

చర్మవ్యాధులకు - మర్రియోగం

మర్రిఆకులు 20 గ్రా॥ తీసుకొని కొంచెము నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో వేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరగబెట్టి దించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత దానిలో ఒకచెంచా మంచితేనె, ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూ వుంటే రక్తములోని మలినాలు తొలగించబడి రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మవ్యాధులు ఆశ్చర్యకరంగా అంతరించిపోతయ్.

మూత్రనాళంలో రక్తపడటం, కిడ్నీలనొప్పి బట్టంటు రోగాలకు - మర్రిచిగుర్లయోగం



లేతమర్రిచిగుర్లను దొరికినన్ని తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు విదిలించి ఆ చిగుర్లను నీడలో గాలితగిలేచోట ఒకబట్టపైన ఆర బెట్టాలి. అవి బాగా ఎండిన తరువాత మెత్తగా దంచి పొడిచేసు కొని ఆ పొడితో సమానంగా చక్కెర గానీ, కండచక్కెరగానీ కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి.

పైన తెలిపిన వ్యాధుల తీవ్రత నుబట్టి వయసునుబట్టి ఒకటీస్పూన్ నుండి రెండు టీస్పూన్ల వరకు కొంచెము మంచినీటితో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే వారం రోజుల్లో మూత్రంనుండి రక్తం పడటం, మూత్రపిండాల్లో విపరీత నొప్పిరావడం, తెల్లబట్ట, ఎర్రబట్ట, పచ్చబట్ట, మొదలైన సమస్యలు అతిసులువుగా నివారించబడతయ్.

మూత్రంలో వీర్యపోవడం, శీఘ్రస్ఖలనం : పై చూర్ణంలో సమభాగం మేడిచెక్కపొడి కలిపిగానీ కలపకుండాగానీ రెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి తిని ఒకకప్పు పాలలో కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగుతూవుంటే మూత్రంలో వీర్యంపడిపోవడం, సంభోగంలో వెంటనే వీర్యం స్ఖలించటం, ఇంద్రియం తగ్గిపోవడం మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి అత్యధికమైన వీర్యవృద్ధి కలుగుతుంది. అంతేగాక, శరీరంలో అతివేడివల్ల కలిగే కళ్ళమంటలు, తలలోమంటలు, అరికాళ్ళమంటలు, మూత్రంలో మంట మొదలైన సమస్యలన్నీ కూడా నివారించబడి దేహానికి దారుఢ్యము సంక్రమిస్తుంది.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

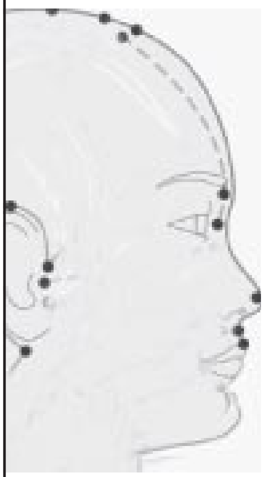
మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం. - ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

ఇంటి నెం. 24/3, ఆర్.టి. సంజీవరెడ్డి నగర్ కాలనీ, మెయిన్ రోడ్, హైదరాబాద్ - 38. ఫోన్ : 23704762, 23702511

ఆవుపాలలో బియ్యం, పటికబెల్లం కలిపి వండి తింటే తల్లిపాలు సమృద్ధిగా పెరుగుతయ్.

శతకోటి మందికి శాపంలామారిన శిరోరోగాలు ఎందుకొస్తయో ఎలాపోతాయో తెలుసుకుందాం!

-పండిత ఏల్చూరి



చెట్టుకు వేర్లులనే శిరస్సులో ప్రాణం ఎలావుంటుందో అదేవిధంగా మానవులకు శిరస్సు అనబడే వేర్లలో ప్రాణరహస్యమంతా దాగివుంది. శరీరములోని అన్నిఅంగాలను ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతూ పర్యవేక్షణచేసే ప్రధానమైన అవయవము మెదడు శిరస్సులోనే వుంటుంది. ఈ మెదడులో ఏవైనా రోగకారక పదార్థాలు చేరితే ఆ చేరిన భాగం ఏఅవయవానికి చెందివుందో ఆ అవయవము రోగగ్రస్తంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, కాళ్ళుచేతులు చచ్చుబడిపోవడం, మలమూత్రవిసర్జన తెలియకపోవడం, ఉన్మాదం, అపస్మారం, కండరక్షయం మొదలైన అనేకవ్యాధులు శిరస్సులో సంభవించే ఉపద్రవాలవల్లనే కలుగుతూ వుంటయ్. అంతేగాకుండా, శరీరంలోపల వుండే సూక్ష్మశరీరంలోని దైవసంబంధమైన ఆజ్ఞాచక్రం, సహస్రారచక్రం ఈ రెండు శిరస్సులోనే నిర్మింపబడివున్నయ్. ఆజ్ఞాచక్రం వల్లనే మిగిలిన అన్ని చక్రాలు సక్రమంగా పనిచేస్తూవుంటయ్. కాబట్టి, ఏ మనిషైనా శారీరకంగా, మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో నిండునూరేళ్ళు జీవించాలంటే తన శిరస్సును తాను ఎల్లప్పుడూ పరిరక్షించుకోవాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు. మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద పాఠకులకోసం ఆ వివరాలను మీకందిస్తున్నాం. భక్తితో, గౌరవంతో, విశ్వాసంతో ఈ వివరాలను చదివి అందరికి వినిపించి ఆచరింపచేయవలసిందిగా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ప్రచారకులందరికీ సూచిస్తున్నాం.



శిరోరోగాలకు కారణాలు

ప్రియమైన భారతమాత బిడ్డల్లారా! మీరు రోజులో ఎక్కువ సమయం ఎండలో తిరిగినందువల్లగానీ, మంచులో తడిచిపోయినందు వల్లగానీ, పొగను ఎక్కువగా సేవించినందువల్లగానీ, అతిగా చల్లని నీటిలో నానినందువల్లగానీ, రోజులో ఎక్కువగా దాహమైనా కాకపోయినా నీరుతాగినందువల్లగానీ, అతిగా నిద్రపోయినందువల్ల గానీ, అతిగా మేలుకున్నందువల్లగానీ, తలకు మాటిమాటికి అధికంగా ఆవిరిపట్టినందువల్లగానీ, బలంగా వీచే ఈదురు గాలులకు ఎదురుగా నడిచినందువల్లగానీ, సహజంగా విచారంవల్ల కారబోయే కన్నీటి బలవంతంగా ఆపడంవల్లగానీ, ఏదోఒక సమస్యతో ఎప్పుడూ ఏడుస్తూ వున్నందువల్లగానీ, ఎక్కువగా మద్యపానం చేయడంవల్లగానీ, వెంటనే బయటకు విసర్జించవలసిన మలమూత్రాలను ఆపుకోవడంవల్లగానీ, ఎత్తుదిండుపైన తలపెట్టుకోవడంవల్లగానీ, తలపైన బలముగా గుద్దించుకొని మర్దన చేయించుకోవడంవల్లగానీ, ఎప్పుడూ అసూయా ద్వేషాలతో రగిలిపోవడంవల్లగానీ, అతిచిన్న అక్షరాలనుగానీ, వస్తువులనుగానీ ఎక్కువగా చూచుటవలనగానీ, అతిగా చదువుట వల్లగానీ, అమిత ఆందోళనవలనగానీ ఇలాంటి అస్వాభావికమైన అనేక కారణాలవలన శరీరంలో సమంగా ఉండవలసిన వాత, పిత్త, కఫములు అసమానములై ప్రకోపించి ఉదరమునుండి శిరస్సులోనికి చేరి నానావిధములైన వందలాది శిరోరోగాలను కలిగిస్తూ వుంటయ్. కాబట్టి, ఓ ప్రియపాఠకా! పైన తెలిపిన కారణాలను వివరంగా తెలుసుకొని మీరెవరైనా పొరపాటుగా అలాంటి అలవాట్లు కలిగివుంటే వాటిని మానుకొని శిరోరోగాలు రాకుండా జాగ్రత్తపడండి.

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాస పత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మనపత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి.

శిరోరోగాలు - పదకొండు విధాలు

1) వాతశిరోవ్యాధులు 2)పిత్తశిరోవ్యాధులు 3)కఫశిరోవ్యాధులు 4) సన్నిపాతశిరోవ్యాధులు 5) రక్తదోషశిరోవ్యాధులు 6) క్షయజ శిరోవ్యాధులు 7) కృమిశిరోవ్యాధులు 8)సూర్యావర్తశిరోవ్యాధులు 9)అనంతవాత శిరోవ్యాధులు 10) శంఖకశిరోవ్యాధులు 11) అర్ధావభేదక శిరోవ్యాధులు అని పదకొండు విధాలుగా కలుగుతూవుంటయ్.

ఒక్కొక్క విధాన్ని గురించి వరుసగా లక్షణాలను, చికిత్సలను, ఆహారమార్గాలను తెలుసుకుందాం.

1) వాతశిరోవ్యాధులు - కారణాలు

ఉదరములో ప్రకోపించిన వాతము అనగా వాయువు శిరస్సుకు చేరడంవల్ల కలిగే సమస్యలను వాతశిరోవ్యాధులు అంటారు. ఏకారణము లేకుండా తెలియకుండానే తలనొప్పిరావడం, ఆ నొప్పి రాత్రిపూట ఎక్కువగావడం, ఆసమయంలో తలకుగట్టిగా బట్ట చుట్టినా, లేక వేడి ఆవిరిపట్టినా ఆనొప్పి తగ్గిపోవడం, అనే లక్షణాలు కలిగివున్నదానిని వాతశిరోవ్యాధి అంటారు.



అంతేగాకుండా, ఉదరములో ఆహారము సక్రమంగా పక్వంగాక, మురిగిపోయి దానినుండి చెడువాయువులు ఉత్పన్నమై ఆ వాయువులు (గ్యాస్) క్రమంగా తలకుచేరి తలనొప్పి కలుగవచ్చు. లేదా తీవ్రమైన మలబద్ధకం రోజులతరబడి వున్నవారికి కూడా ఆ మురిగిన మలము నుండి ఉత్పన్నమైన మలవాయువులు శిరస్సుకు చేరడంవల్ల ఈ వాతశిరోవ్యాధి కలుగవచ్చు.

వాతశిరోవ్యాధులకు - చికిత్సలు

తక్షణ చర్యలు : వాతప్రకోపంవల్ల కలిగిన శిరోరోగాలలో రోగుల శిరస్సుకు తైలమర్దనం చేయాలి. ఆవిరిద్వారా చెమటతీయాలి. నువ్వులనూనె గానీ, లేక షడ్బిందుతైలం గానీ అయిదారుచుక్కలు రెండుముక్కలలో వేసి నశ్యంలాగా పీల్చాలి. ఈవ్యాసం చివరలో చెప్పబోయే వాతాన్ని పోగొట్టే ఆహారనియమాలను పాటించాలి.



వాతమువలన కలిగిన తలనొప్పికి

చెంగల్వకోస్టు, ఆముదముచెట్టువేరు, సొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని పలుచని తీయని మజ్జిగతో మెత్తగా నూరి పీచులు లేకుండా శుభ్రపరచి ఆ మిశ్రమాన్ని ఉడకబెట్టి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నుదురుపైన పట్టువేయాలి. ఆ పట్టు ఆరేటప్పటికి వాతతలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

2) పైత్యశిరోవ్యాధులు - కారణాలు

ఉదరములో ప్రకోపించిన పిత్తము అనగా అతిఉష్ణం శిరస్సుకు చేరడంవల్ల కలిగే సమస్యలను పైత్యశిరోవ్యాధులు అంటారు. దీనివలన శిరస్సులో నిప్పులుపుట్టినట్లుగా మంటకలుగుతుంది. కళ్ళు, ముక్కు, చెవులు, వీటిల్లోకూడా మంటపుడుతుంది. ఏవైనా చల్లని ఉపచారాలు చేసినప్పుడు, రాత్రులందుమాత్రమే వ్యాధితగ్గుతూ వుంటుంది. ఈ లక్షణాలు కలిగిన వ్యాధులను పైత్యశిరోవ్యాధులు అంటారు.

పైత్యశిరోవ్యాధులు - చికిత్సలు

తక్షణ చర్యలు : పైత్యమువలన శిరస్సులో వ్యాధి జనించిన వెంటనే మంచినెయ్యిని బాగా వాడటం ప్రారంభించాలి. అలాగే ద్రాక్షరసంలోగానీ, త్రిఫలకషాయంలోగానీ, చెరకురసంలోగానీ, ఆవు పాలలోగానీ, ఏదోఒకదానిలో తెగడచూర్ణం రెండు లేక మూడు గ్రాములు కలిపి తాగించి విరేచనం చేయించాలి. విరేచనంద్వారా శరీరములోని అధికపైత్యము బహిష్కరింపబడుతుంది.

పాలు, నీళ్ళు సమంగా కలిపి దానిలో చక్కెరవేసి కలగలిపి ఈ ద్రవంతో తలను తడుపుతూ వుండాలి. లేదా ఈ ద్రవములో ముంచిన బట్టను తలపైన వేసుకోవాలి. ఇంకా, చల్లని నీటిలో తలస్నానం చేయడంకూడా చాలామంచిది. అలాగే, చల్లనిగాలి చర్మానికి తగిలేలా శ్రద్ధ తీసుకోవాలి.

చందనాది లేపము

చందనము, వట్టివేర్లు, అతిమధురం, బల చెట్టువేర్లు, కలువపూలు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని ఆవుపాలతోమెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తలపైన పట్టువేస్తే పైత్యమువల్లకలిగిన తలరోగం వెంటనే నశించిపోతుంది.

ఆముదపు ఆకు రసంలో తడిపిన దూదిని యోనిలో ధరిస్తూ వుంటే గర్భాశయవాపు తగ్గుతుంది.



అతి పైత్యానికి - అతిమధురఘృతం

అతిమధురం, చందనము, సుగంధపాలవేర్లు, ఈ మూడింటిని సమభాగంగా తీసుకొని మెత్తగానూరి గంధంలాగా తయారుచేయాలి. ఈ గంధానికి నాలుగురెట్లు నెయ్యి, నెయ్యికి నాలుగురెట్లు పాలు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి పాలుఇగిరిపోయి నెయ్యిమిగిలేవరకు మరిగించి దించి ఆ ఘృతాన్ని నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ అవసరాన్నిబట్టి రెండు లేక మూడుపూటలు రెండు మూడుచెంచాల మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే పైత్యశిరోవ్యాధి పారిపోతుంది.

3) శ్లేష్మశిరోవ్యాధులు - కారణాలు

ప్రకోపించిన శ్లేష్మము అనగా చిక్కని ద్రవము శిరస్సుకు చేరడంవల్ల కలిగే సమస్యలను శ్లేష్మశిరోవ్యాధులు అంటారు. తలనిండా కఫము నిండిపోయి బరువుగా వుండటం తలంతా చల్లగా గడ్డకట్టినట్లుగా వుండటం ముఖము, కనుబొమ్మలు, చంపలు వీటినిండా నీరునిండి పోయి ఉబ్బిపోవడం, ముక్కునుండి ఎడతెరపిలేకుండా నీరుకారడం నోటిలో నీరుఊరడం, చెవులలో చీము, దురదపుట్టటం మొదలైన లక్షణాలు గల సమస్యను కఫజ శిరోవ్యాధి అంటారు.

శ్లేష్మశిరోవ్యాధులు - చికిత్సలు

తక్షణ చర్యలు : శ్లేష్మప్రకోపంవల్ల ఏర్పడిన శిరోవ్యాధులలో ముఖ్యంగా లంఘనము (ఉపవాసము లేక లంకణము) చేయించాలి. పలుచని వేడివేడి గంజివంటి పదార్థాలను కషాయాలను తాగించవచ్చు. శ్వాసరోగాలలో చేసినట్లుగా శరీరమంతా ఆవిరిపట్టి లోపల పేరుకొన్న అధికకఫాన్ని కరిగించడం, అదేవిధంగా వేపనూనెవంటి తైలాలను ముక్కులలో రెండుమూడుచుక్కలు వేసి శిరస్సులోని కఫాన్ని వెడలించడం వంటి తక్షణచర్యలు ఆచరించాలి.

సొంఠిలేపనం



సొంఠి, చెంగల్వకోస్టు, తగరిస గింజలు, దేవదారుచెక్క సమభాగాలుగా తీసుకొని గేదెమూత్రముతో మెత్తగానూరి తరువాత ఉడకబెట్టి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత శిరస్సుపైన పట్టువేస్తే కఫశిరోవ్యాధి నశిస్తుంది.

తులసిపానీయం

తులసిదళాలు 10, మిరియాలు 10, అల్లంముక్క 2 గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడింటిని కొంచెము నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల మంచినీటిలో వేసి ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి దానిలో ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి ఉదయం సాయంత్రం వేడివేడిగా తాగాలి.

తాగేముందు, తాగినతరువాత ఒకగంట వరకు మరే పదార్థాలు సేవించకూడదు, స్నానం చేయకూడదు. ఈ నియమాలుపాటిస్తూ వుంటే కఫశిరోవ్యాధి హరించిపోతుంది.

4) సన్నిపాతశిరోవ్యాధులు - కారణాలు

పైన తెలిపిన వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన మూడురకాల కారణాలు కలగలిపి ఏర్పడిన శిరోవ్యాధిని సన్నిపాతశిరోవ్యాధి అంటారు. అంతేగాక, ఈ వ్యాధిలో భరించలేని తలనొప్పి, తల వణుకుడు, మనసు నిలకడలేకపోవడం, ప్రేలాపన, తాపము, మదము, అతిదాహము, శిరోభారము, కునికిపాటు మొదలైన త్రిదోష సంబంధమైన లక్షణాలు కనిపిస్తూవుంటయ్.

సన్నిపాతశిరోవ్యాధులు - చికిత్సలు

తక్షణచర్యలు : ఈ సన్నిపాత శిరోవ్యాధి పైనతెలిపిన మూడు రకాల దోషాలు ఒకేసారి శరీరములో ప్రకోపించడంవల్ల ఏర్పడింది కాబట్టి, దీనికివెంటనే ఘృతపానము, తైలవస్తి, ధూమపానం, నశ్యం, శిరోవిరేచనము, శిరోలేపనము, చెమటతీయడం మొదలైన చికిత్సలు చేయాలి. ఈ వ్యాధిసోకిన వారికి చాలాకాలంపాటు నిలువవున్న నెయ్యిని ఉపయోగించడం చాలాహితకరమని వృద్ధవైద్యమహర్షులు తమ అనుభవాన్ని తెలియచేశారు.

(మిగిలిన శిరోవ్యాధుల గురించి వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)

ఆయుర్వేద పాఠకురాలు పి. కవిత అద్భుత అనుభవాలు

పి. కవిత, 4వ రోడ్, డోర్ నెం. 5-540, అనంతపురం. సెల్ : 9441155507

అందరికీ ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక ఎడిటర్ పండిత ఏల్చూరిగారికి హృదయపూర్వక నమస్కారాలు.

పూజ్యులైన గురువుగారికి హృదయపూర్వక ప్రణామములు. మీరుచేస్తున్న ఈ మహాకార్యము, ఈ మహాయజ్ఞము సంపూర్ణంగా విజయవంతం కావాలని మనసారా ఆయుర్వేద కళామతల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను! మీరు ఇంతటి కార్యాన్ని చేపట్టి ప్రతిఒక్కరికి ఆరోగ్యాన్ని వరంగా ప్రసాదిస్తున్న మీకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు! మీరు వ్రాస్తున్న పుస్తకాలు చదివి మీ క్యాంపులో చెప్పిన చిట్కాలు విని వ్రాసుకొని అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్నవారికి చెప్పి మీ దయవల్ల వారికి ఆరోగ్యాన్ని పంచే అదృష్టాన్ని మాకు కల్గిస్తున్నారు.

చెవినొప్పి తగ్గింది

మా స్నేహితురాలు వాళ్ళ అబ్బాయికి చెవినొప్పి వచ్చింది. వాళ్ళు డాక్టర్ దగ్గరకు తీసుకెళ్ళారు తగ్గలేదు. మా స్నేహితురాలు నాతో కలిసినపుడు బాబుకు చెవినొప్పి అని చెప్పింది అప్పుడు మీరు చెప్పిన ముల్లంగిరసం ఒకకప్పు, నువ్వులనూనె ఒకకప్పు తీసుకొని నువ్వులనూనెలో ముల్లంగిరసం వేసి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి చల్లారిన తరువాత రోజుకు మూడుపూటలా మూడుచుక్కలు వేయమని చెప్పాను. మూడురోజులలో చెవినొప్పి తగ్గిపోయింది.

తేలుకాటుకు

ఉత్తరేణిఆకు తీసుకొని కాటుపైన రసంపిండి, ఆకును కాటుపైన వుంచాలి. ఒక నిమిషంలో ఆనొప్పి, విషం హరించిపోతుంది. మాతోటలో పనిచేసేవాళ్ళకి అందరికి ఇదే వైద్యం చేస్తున్నాము. ఇప్పుడు తేలుకాటు వేస్తే డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళటంలేదు. ఉత్తరేణిచెట్టు దగ్గరికి వెళుతున్నారు. ఈ వైద్యంవల్ల ఎంతోమంది ప్రాణాలు కాపాడుకుంటు న్నారు.

వాంతులకు

మా అబ్బాయికి ఈమధ్యనే ఉదయం లేవగానే వాంతులు మూడుసార్లు అయ్యాయి. జిలకర వేయించి చూర్ణం చేసి తేనే కలిపి తినిపించాను. ఒక్కసారికే తగ్గిపోయాయి. ఎప్పుడు వాంతులైనా ఈచిట్కాబాగా పనిచేస్తుంది.

బహిష్టునొప్పి తగ్గినది

మా అక్కగారికి మా వదినగారికి నాకు తెలిసిన వాళ్ళందరికి ఎవరికి బహిష్టునొప్పి అని తెలిసినా ఇదే వైద్యమే చెబుతూవుంటాను. భరించలేని నొప్పితో ఎన్నో సంవత్సరాల నుంచి బాధపడుతూ డాక్టర్ దగ్గరకి వెళ్ళి వేలకు వేలు ఖర్చుపెట్టినా నయంకాని నొప్పిమీరు చెప్పిన చిన్న చిట్కావల్ల వాళ్ళ నొప్పిమాయమైంది. కొద్దిగా మిరియాలు, కొద్దిగా బెల్లం, దంచి దానిలో ఆవునెయ్యితో చిన్న చిన్న మాత్రలుచేసి మూడురోజులు ఒక్కొక్కటి చొప్పున వేసుకోవాలి.

ఆయుర్వేద షాంపు

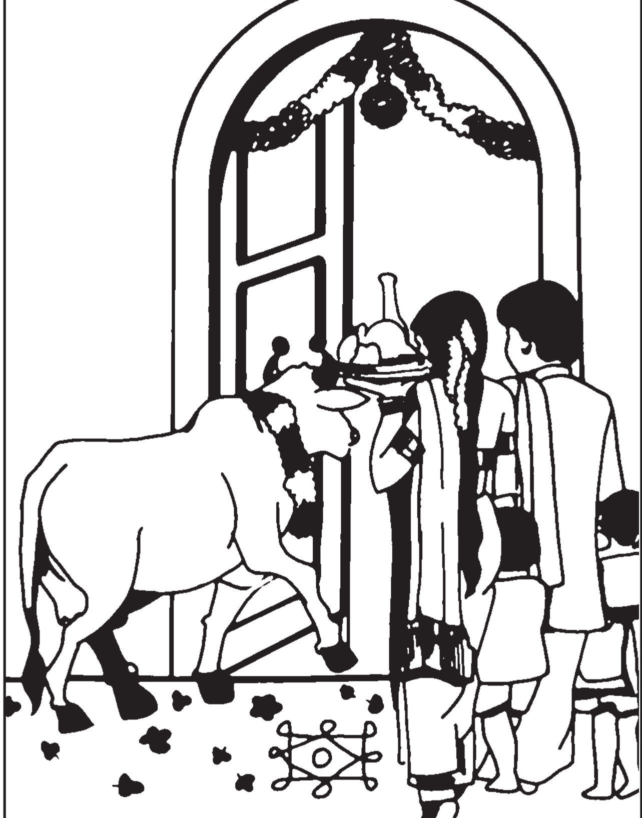
కుంకుడుకాయ పొడి 100 గ్రా॥, సీకాకాయ చూర్ణం 100 గ్రా॥, ఉసిరికకాయ చూర్ణం 100 గ్రా॥ కలుపుకొని 5 స్పూన్స్ పొడి వేసుకొని కొద్దిగా మారేడు గుజ్జు వేసి ఒక నిమ్మకాయ పిండి దానిలో వేడినీళ్ళు పోసి మూడుగంటల పాటు నానబెట్టి ఆ తరువాత తలస్నానం చేయాలి. ఇదే విధముగా మా ఇంటిలోని వారు, మా స్నేహితులు, మా చుట్టుప్రక్కలవాళ్ళు ఆచరిస్తున్నారు. వెంట్రుకలు ఊడటం సమస్య పోయింది. జుట్టు కూడా బాగా పెరుగుతోంది. ఇప్పుడు రసాయనిక షాంపులు మానివేసి, ఆయుర్వేద షాంపులు వాడుతున్నారు. హానికరమైన షాంపుల నుంచి కాపాడుతున్న మీకు ధన్యవాదాలు.

దగ్గుతగ్గింది

మా వదినగారికి మా అక్కగారికి దగ్గు ఎక్కువగా వుండేది. 2006 డిశంబర్ పత్రికలో లక్షణమైన లవంగ శొంఠియోగం ఇచ్చారు. లవంగాలు, పిప్పళ్ళు, జాజికాయ ప్రతిదీ 10 గ్రాములు, మిరియాలు 20 గ్రాములు, సొంఠి 160 గ్రాములు, పటికబెల్లం 200 గ్రా॥. ఈ వస్తువులన్నీ కలిపి అందులో 10 గ్రాముల తులసి ఆకులు వేసి కొంచెం తేనె వేసి దంచి శనగగింజంత మాత్రలు చేశాను. ఆ మాత్రలు వారిని వేసుకోమన్నాను. మూడురోజుల్లోనే దగ్గు తగ్గిపోయింది. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు భగవంతుడు నిండునూరేళ్ళు ఆయుస్సు ఇవ్వాలని కోరుకుంటున్నాను.

సంభోగానంతరం సైంధవలవణం కలిపిన నీటితో యోనికడుగుతుంటే గర్భంరాదు.

ఆవే ఆయుర్మాత - మనభారతమాత
ఆవుతో అందుకోలేని ఆరోగ్యం అవనిలో లేదు



రక్తపైత్యానికి - ఆవుపాల యోగం

నాటు ఆవుపాలు పావులీటరు తీసుకొని గిన్నెలోపోసి దానిలో మంచినీరు 1 1/4 లీటరు కలిపి చిన్నమంటపైన నీరంతా ఇగిరిపోయి పాలు మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి చల్లారిన తరువాత ఆ పాలను ప్రతిరోజూ తాగుతూవుంటే, దగ్గులో రక్తంపడే రక్తపిత్తరోగం కొద్ది రోజుల్లోనే తగ్గిపోతుంది.

U **ఇంతసులువైన మందు ప్రపంచంలో ఏ వైద్య విధానము లోను వుండదని తెలుసుకొని ఆవును అమ్మలాగా ఆరాధించ డానికి పూనుకోవాలి.**

విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుకుటకు

కాచిన ఆవుపాలు పావులీటరు తీసుకొని దానిలో పటికబెల్లం పొడి 30 గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 20 గ్రా॥, లక్కపొడి 2 గ్రా॥ కలిపి ఒక మోతాదుగా రోజూ రెండుపూటలా తాగిస్తూవుంటే ఒకటి లేక రెండు వారాలలో విరిగిపోయిన ఎముకలు తప్పకుండా అతుక్కుంటయ్.

U **ఇంత అద్భుతమైన, అతిసులువైన అందుబాటులోని యోగం ఏ వైద్యంలో వుందో, ఏ దేశంలో వుందో ఎవరినైనా చెప్పమనండి.**

అతి కఫము హరించిపోవుటకు

రోజూ రెండుపూటలా పావులీటరు కాచిన ఆవుపాలలో ఒక గ్రాము మిరియాలపొడి, పటికబెల్లంపొడి 20 గ్రా॥, కలిపి తాగుతూవుంటే ప్రకోపించిన అతికఫం అదృశ్యమౌతుంది.

U **ఇంత సులువుగా కఫాన్ని హరించివేయగల ఔషధం మరొకటి మరెక్కడా లేదు. లేదు.. లేదు...**

పాండురోగము, క్షయ పారిపోవుటకు

ఇనుపపాత్రలో కాచబడిన ఆవుపాలు పావులీటరు తీసుకొని దానిలో తగినంత కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజూ పరగడుపున సేవిస్తూ వుంటే క్రమంగా పాండురోగము పారిపోయి రక్తవృద్ధి కలుగుతుంది. క్షయ వ్యాధి బహుత్వరగా బంద్ అవుతుంది.

U **ఇంత గొప్ప ఔషధం మనఇంటి ఆవులోవుంటే ఆ ఆవును కసాయివాడికి అమ్మి దాన్ని క్రూరంగా చంపించడం మానవత్వమా? ఆలోచించండి.**

ఎక్కిళ్ళు వెంటనే తగ్గుటకు



కాచిన ఆవుపాలు పావు లీటరు మోతాదుగా పటిక బెల్లంపొడి కలిపి గోరువెచ్చగా కొంచెంకొంచెం తాగుతూ వుంటే అప్పటికప్పుడే ఎక్కిళ్ళు కట్టుకుంటయ్.

U **ఇంత ఔన్నత్యం ఆవులో వుందికాబట్టే దాన్ని అమ్మ అని, జగదంబ అని, భూమాత అని, విశ్వమాత అని, వేనోళ్ళతో వేయి శాస్త్రాలలో వర్ణించారు.**

రతి తరువాత - రక్తి మళ్ళీ పుట్టుటకు

గోరువెచ్చని ఆవుపాలు పావులీటరు తీసుకొని, దానిలో పటికబెల్లం పొడి 25 గ్రా॥ కలిపి మొదటిసారి సంభోగమైన తరువాత వెంటనే సేవిస్తే ఆ సంభోగం తాలుకు నీరసం తగ్గిపోవడమేకాక తిరిగి త్వరగా సంభోగం చేయగల శక్తి సంక్రమిస్తుంది.

U **ఇంతటి బలాన్ని దారుఢ్యాన్ని, యవ్వనాన్ని,అందాన్ని, ఆనందాన్ని అందించే ఒక్కఆవు మనఇంట్లో వుంటే ఇక మనకు ఏరోగమైనా వస్తుందా.. రానేరాదు... ఆవును పెంచడానికి, ఆయువును కాపాడుకోవడానికి ప్రయత్నించండి.**

చన్నీటితో నూరిన వెంపలి వేరు రసం 10 గ్రా॥ పరగడుపున సేవిస్తుంటే త్వరలో గర్భధారణ.

భూమిలో నీరు ఎక్కడ ఉంటుందో - తెలుసుకోవడం ఎలా?
(జలార్గళ శాస్త్రం)

మన ప్రాచీన మహర్షులు భూగర్భశాస్త్ర పరిజ్ఞానంలో అపారమైన మేధాశక్తిని కలిగివున్నారని తెలుస్తుంది. ఏ రకమైన భూముల్లో ఏ చెట్లకు సమీపంలో ఎంతెంత లోతుల్లో ఎంతశాతం ఎటువంటి నీరు లభ్యమౌతుందో కూలంకషంగా పరిశోధించారు. భూమిలో నీటి ఆనవాలు కనిపెట్టే శాస్త్రాన్ని జలార్గళ శాస్త్రము అంటారు.

మానవుల శరీరములో నాడులు ఏవిధంగా పైకి కిందికి వ్యాపించి వుంటాయో అదేవిధంగా భూమిలోకూడా జల నాడులు వ్యాపించి వుంటయ్. ఈ జలనాడులు భూమినుండి బయలుదేరి అన్నివైపులకు ప్రవహిస్తూ వుంటయ్. నీరులేని ప్రాంతాలలో ఈ శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని అనుసరించి ఆ నాడులను గుర్తించి బావులను తవ్వు కోవడం ద్వారా నీటిని పొందవచ్చని భారతీయ మహ ర్షులు సూచించారు. ఆ వివరాలు తెలుసుకుందాం.



మేడిచెట్టుసాక్షిగా - మేలైన జలనాడి

మేడిచెట్టుకు పడమర దిక్కుగా మూడుచేతుల దూరములో భూమిలో 15 అడుగుల లోతుతవ్వితే కాటుకలాంటి రాయి తగులు తుంది. ఆరాతికింద మంచిజలనాడి వుంటుందని శాస్త్రకారులు పేర్కొన్నారు.

మద్దిచెట్టుసాక్షిగా - మంచి జలనాడి

మద్దిచెట్లకు ఉత్తరాన పుట్టవుండాలి. ఆవిధంగా ఉత్తరంవైపు పుట్టవున్న మద్దిచెట్టుకు పడమరదిక్కులో మూడుచేతుల దూరములో భూమిని 21 అడుగులలోతువరకు తవ్వితే అక్కడ నీరుపడుతుంది.

గుర్తులు : త్రవ్వేటప్పుడు మూడు నాలుగు అడుగులు తవ్వగానే కప్పకనిపిస్తుంది. బూడిదరంగులాంటి మట్టి వుంటుంది. ఆ మట్టిపైన నల్లగాగానీ, పచ్చగాగానీ, తెల్లగాగానీ వుండే ఇసుక గుర్తుగా వుంటుంది. అక్కడ నిర్మలమైన జలము లభిస్తుందని శాస్త్రకారులు తెలియజేశారు.

రేగిచెట్టుసాక్షిగా - భూమిలో జలనాడి

రేగిచెట్టుకు తూర్పున పుట్టవుండాలి. ఆవిధంగా తూర్పున పుట్టవున్న రేగిచెట్టుకు పడమరవైపు 18 అడుగుల లోతుగా భూమిని తవ్వితే అక్కడ నీరు లభిస్తుంది.

గుర్తులు : త్రవ్వేటప్పుడు మూడు నాలుగు అడుగులు తవ్వగానే నీటికి గుర్తుగా కప్పకనిపిస్తుందని శాస్త్రకారులు పేర్కొన్నారు.



మారేడు, మేడిసాక్షిగా - జలనాడి

మారేడు, మేడిచెట్లు కలిసి పెరిగినచోట ఆ చెట్లకు దక్షిణందిక్కులో మూడుచేతుల దూరములో భూమిని 18 అడుగుల లోతువరకు తవ్వితే అక్కడ నీరు పడుతుంది.

గుర్తులు : త్రవ్వేటప్పుడు ఆరు అడుగులు తవ్వగానే నీటికి గుర్తుగా కప్పకనిపిస్తుందని శాస్త్రకారులు పేర్కొన్నారు.

U ఈ ప్రాచీన జలార్గళ శాస్త్రవిజ్ఞానం మనపాఠకులకు తెలియాలని వ్రాస్తున్నాము. అయితే, పైనతెలిపిన గుర్తుల ప్రకారం బావి త్రవ్వేవారు ఈ శాస్త్రంలో నిపుణులైన వారికి చెప్పి వారి సలహాకూడా తీసుకొని బావిత్రవ్వడానికి ప్రయత్నించ గలరని సూచిస్తున్నాం.

బహిష్టు తర్వాత 7 రోజులు రోజు ఒక మోదుగాకును ఆవుపాలతో నూరి తాగుతుంటే సంతానప్రాప్తి.



పాఠక మహాశయుల

ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



యన్. సుధీర్ విశాఖపట్నం

– భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురు వర్యులకు నమస్కారం. నాకు వివాహమై మూడేండ్లు అయింది. ఒక్కసారికూడా నా భార్యతో కలవలేకపోయాను. ఆమెనన్ను సతాయిస్తుంది. మాటలతో నా మనసును చంపేస్తుంది. ఆమెకు దూరంగా వున్నప్పుడు నాకు అంగం బాగాస్తంభిస్తుంది. చాలాసేపటివరకు అలాగేవుంటుంది. కానీ ఆమె దగ్గరకుపోయి యోనిప్రవేశం చేయబోయేసరికి వీర్యం జారిపోయి అంగం మెత్తబడిపోతుంది. ఇలా ఎందుకు జరుగుతుందో అర్థంగావటంలేదు. నాలో ఏ లోపము లేకపోయినా ఈఖర్మ ఎందుకు పట్టిందో తెలియడంలేదు. దయతోమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! నీకు శుభాశీస్సులు. ఏపనిలోఅయినా జయమైనా, అపజయమైనా అందుకుకారణం మన మనసే అయివుంటుంది. మనసులో ఆత్మ నూన్యతాభావం ఏర్పడితే, రతిసమయంలో బ్రహ్మదేవుడికైనా ఇలాగే అవుతుంది. ఇలా కొన్నిసార్లు రతిలో రసాభాస జరిగినప్పుడు పురుషుడికి తన మీద తనకే అనుమానం కలుగుతుంది. దీంతోపాటు అనేకసార్లు పైపై చర్యలతో ఉద్రేకపరచిన స్త్రీకి రతిజరగకపోవడం వల్ల భావప్రాప్తి పొందలేక ఆ అసంతృప్తిలో ఆవేశంలో పురుషుణ్ణి, అసమర్థుడివని, నపుంసకుడివని నానావిధాలుగా నిందిస్తుంది. దీనివల్ల పురుషునిలో అప్పటికే పుట్టివున్న అనుమానబీజం వెంటనే మహావృక్షమై మనసులో స్థిరపడిపోతుంది. ఇక ఆస్త్రీవద్దకు వెళ్ళిన ప్రతిసారి, అతని మనసు ఈ విషయాన్ని గుర్తుచేస్తూ అతన్ని నిర్వీర్యుడిగా మారుస్తూ, క్రమంగా మానసిక దోష నపుంసకుడిగా మారుస్తుంది. ఇదే పరిస్థితి ఈనాటి యువకులలో ఎక్కువమందిలో చూస్తున్నాము. ఏ పురుషుడి శక్తిఅయినా స్త్రీలసహకారం మీదనే ఆధారపడివుంటుంది. స్త్రీయే పురుషుడికి నిజమైనఔషధం, కాబట్టి రతిలో స్త్రీనుండి వ్యతిరేకత రాకుండా చూసుకోవాలి. స్త్రీలుకూడా ఓర్పుతో భర్తను శక్తివంతుడిగా మార్చడానికి ప్రయత్నం చేయాలి. అన్యోన్య మానసిక అనుబంధమే సంపూర్ణ శారీరక బంధానికి దారితీస్తుంది. శుభం.

టి.ఐ.మోహన్ ఆదిలాబాద్‌జిల్లా

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 30 సం॥. నేను 13వ సం॥ నుండి వరుసగా 15సం॥పాటు హస్తప్రయోగంచేశాను. నాకు నడుం చచ్చుబడిపోయింది. రక్తం తగ్గిపోయింది. అంగం ముడుచుకొని చిన్నదైపోయింది. డాక్టర్లు శరీరంలో పొటాష్ తగ్గిందని మందులు వాడారు. కొంచెం లేచి తిరుగుతున్నాను. ఒళ్ళంతానొప్పులు, తిమ్మిర్లు, బలహీనతతో చావాలనిపిస్తుంది. ఈపాటికి పెండ్లిచేసుకొని హాయిగా వుండవలసిన వాణ్ణి ఇలా అయిపోయాను. నాకు మీరే దిక్కు కాపాడండి.

* ప్రియమైన మోహన్! హస్తప్రయోగమనే దురలవాటుతో నీకీ దుర్దశపట్టింది. ఇది నీ స్వయంకృతదోషమే కాబట్టి మళ్ళీ స్వయంకృషితోనే నీవు ఈసమస్యలనుండి బయటపడాలి. బాదంపప్పు ఒకరాత్రి నానబెట్టి, వాటి తోలుతీసి, పప్పును చితకగొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచెయ్యి, దాంతో సమానంగా సోంపుగింజలపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి, రోజూ ఒకచెంచా పొడి కప్పువేడిఆవుపాలలో కలిపి రెండు పూటలా తాగుతూవుండు. ఇలా 100 రోజులుచేసి ఆ తరువాత వచ్చికలువు. శుభం.

రామసుబ్బయ్య సంతమాగులూరు

– పూజ్య ఆచార్యులకు శిరసా నమస్కరించి వ్రాయుట మా అమ్మాయికి గుండెలో ఒకవాల్ పనిచేయటంలేదని డాక్టర్లు చెప్పారు దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

* ఆర్యా! మీరు వ్రాసిన చక్కని తెలుగు మీ హృదయంలాగే తీయగా వుంది. మంచి ఆపిల్‌పండ్లరసం, గాజర్‌దుంపల రసం, పటికబెల్లం ఈమూడు సమ భాగాలుగా తీసుకొని, తేనెపాకంలాగా పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోండి. రోజూ రెండుపూటలా రెండుమూడు చెంచాలపాకం అరగ్లాస్ మంచినీటిలో కలిపి తాగించండి. దాంతోపాటు ఇదే మాసపత్రికలో "గుండెజబ్బులకు" మరో మంచిమార్గం వ్రాశాము. దానిని చదివి తయారుచేసుకొని వాడండి. 40 రోజులు వాడిన తరువాత ఒకసారి అమ్మాయిని తీసుకొచ్చి చూపించండి. శుభం.

చిదానందం సిద్దిపేట

– పూజ్యగురువర్యా! నాకు వివాహమై 20 నెలలైంది. ఇప్పటికి రెండుసార్లు గర్భం వచ్చినా అది నిలిబడక గర్భస్రావమై పోయింది. దయతో మాకు మంచి సంతానం కలిగేమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన చిదానందం, పేరులో వున్నట్లుగా జీవితంలో కూడా ఎల్లప్పుడు చిదానందం వుండాలంటే, జీవితానికి సంబంధించిన ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని నేర్చుకోవాలి. ఈ ఋతువులో బాగా దొరికే దోరగా పండిన మఱ్ఱిపండ్లు, రావి పండ్లు, తెచ్చి శుభ్రంగాకడిగి ముక్కలు చేసి ఎండించి దంచి పొడిచేసి దానికి సమానంగా పటికబెల్లం (మిస్రి, నౌబోతు, కండచక్కెర, కలకండ) పొడి కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం, ఒక చెంచాపొడి చప్పరించి తిని ఒకకప్పు వేడి ఆవుపాలు మిస్రికలిపి తాగుతూ వుండాలి. భార్యభర్తలిద్దరూ వాడాలి. మూడునెలల వరకు పూర్తి బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి. సంసారం చేయవద్దు. ఆ తరువాత కలిస్తే శక్తివంతమైన గర్భధారణ జరుగుతుంది. గర్భం ధరించి ప్రసవం జరిగేవరకు ఈ పొడిని వాడుతూనే వుండాలి. ఇలా ఉత్తమసంతానాన్నికని మీ అనుభవాన్ని లేఖ ద్వారా వ్రాసి పంపండి. శుభం

శ్రీశైలం మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

– పూజ్యమహర్షి ఏల్చూరి గారికి నా నమస్కారములు. నేను గత 14 సం॥

పుష్యమినక్షత్రం ఆదివారం ఉమ్మెత్తవేరు తెచ్చి నడుము కట్టుకుంటే గర్భంరాదు.

నుండి హస్తప్రయోగం చేశాను. ఇటీవల పెండ్లి అయింది. భార్యతో కలిసేటప్పుడు ఒక నిమిషంలోనే వీర్యం పడిపోతుంది. మళ్ళీ ప్రయత్నం చేద్దామంటే అంగం లేవటం లేదు. ఒక్కసారి రతిలో పాల్గొన గానే ఆ ఒక్కనిమిషం చేసినందుకే వెంటనే నీరసం వచ్చి నిద్రవస్తుంది. రోజుకి రెండు మూడుసార్లు ఎక్కువసేపు సెక్స్ చేయగల మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన శ్రీశైలం. నీ బలమంతా పెండ్లికిముందే హస్తప్రయోగంతో పోగొట్టుకున్నావు.ఎదిగే వయసులో శక్తిని కూడ బెట్టుకోకుండా వృధాచేసిన వారికి ఇలాంటి దుస్థితి వస్తుంది. భార్యకు సంతృప్తి కలిగించలేక అవమాన భారంతో కృంగిపోతూ ఈనాడు ఎంతో మంది యువకులు జీవశ్చవాలుగా బ్రతుకును భారంగా వెళ్ళదీస్తున్నారు. ఇలాంటి బలహీనలతో సంతానాన్ని కంటే వారు కూడా బలహీనులుగా వికలాంగులుగా నిత్యరోగులుగా అల్లాడుతూనే వుంటారు. హస్తప్రయోగం అలవాటున్న వారంతా ఇలాంటి అనుభవాలను చదివి వారి దురలాటును మానుకోవాలి.

శ్రీశైలం! నీవు పై ప్రశ్నల్లో మోహన్, చిదానందంలకు చెప్పిన జవాబుల్లోని, బాదంపప్పుయోగం, మర్రిపండ్లయోగం ఆచరిస్తూ 100 రోజులు బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే, తిరిగి సహజశక్తివంతుడవు అవుతావు. శుభం.

రమాదేవి ప్రొద్దుటూరు

– ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం. అయ్యా! నా వయసు 24 సం॥ నాకు వివాహమై మూడేండ్లు అయింది. ఇంకా సంతానం కలగలేదు. ఇక్కడ ఇంగ్లీష్ డాక్టర్లు, అండాశయాల్లో నీటి తిత్తులు ఏర్పడినయ్. వాటిని ఆపరేషన్‌తో, తీసివేస్తే సంతానం కలుగవచ్చు అంటున్నారు. ఇటీవల ప్రొద్దుటూరులో జరిగిన శిబిరానికి హాజరైన తరువాత నాకు మీద్వారా ఆరోగ్యం చేకూరుతుందనే విశ్వాసం కలిగింది. దయతోనాకు మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన భారతపుత్రి రమాదేవికి శుభమస్తు. ఆయుర్వేదంపట్ల నీకు గల విశ్వాసమే నిన్ను కాపాడుతుంది. 1) శిబిరంలో చెప్పినవిధంగా ఉదయం పూట కలబంద గుజ్జు 10 గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకో. 2)రావిచెట్టు బెరడు తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండించిదంచి పొడిచేసి బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఆ మెత్తని పొడికి సమంగా కలకండపొడి కలిపి రెండు పూటలా అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా పొడివరకు చప్పరించి తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు గోరువెచ్చగా తాగు 3) సాయంత్రంపూట పదితులశాకులు ఒక కప్పు పెరుగులోవేసి నానబెట్టి తిను. 4) ఏడుసార్లు వడపోసిన ఆవుమూత్రం పావు కప్పు ఉదయం తాగు. 5) వేడి వస్తువులు మాంసాహారం, మసాలాలు, దుంపలు, తినటంమానుకో. ఇలా 40 రోజులు చేసి పరీక్ష చేయించుకొని వచ్చికలువు. శుభం.

కె. విజయలక్ష్మి మద్దులచెరువు

– పూజ్యు ఆచార్యులకు నమస్కారం. నాకు నుదుటిపైన బొట్టు పెట్టుకొనే చోట దురదపుట్టి పుండు అవుతుంది. తగిన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన పాఠకురాలికి అమ్మా! ఇప్పుడు విషరసాయనాలతో చేసిన కల్తీ కుంకుమ, బొట్టుబిళ్ళలు వాడటంవల్ల ఇలాంటి సమస్య వస్తుంది. మారేడాకు కొంచెంపసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ పుండుపైన లేపనంచేస్తూ వుండండి. అది మాడిపోయి దురదతగ్గి మామూలు చర్మం వస్తుంది. శుభం.

కె. చంటి – దొరమల్లాపురం,

– పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. మనపత్రిక ద్వారా మేము చాలా రోగాలు నయంచేసుకున్నాం. నాకు కడుపులో ప్రేగులకు చీముపట్టిందని డాక్టర్ గారు చెప్పారు. ఎన్నోమందులు వాడాను. తగ్గలేదు. తగినమార్గం సూచించండి.

* ప్రియమైన భారతపుత్రా! నీవు రోజూ ఉదయం పరగడుపున, సాయంత్రం పూట ఒకచెంచా కలబంద గుజ్జును ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించి దానిపైన రెండుమూడు చిటికలు మంచి పసుపువేసి మింగుతూవుంటే ప్రేగుల్లో పుండు, చీము 40 నుండి 100 రోజుల్లో తగ్గిపోతయ్. ఇంత సులువైనమార్గం ఇంట్లోనే వుంచుకొని అనవసర మందులు ఎందుకు వాడావు. ఇప్పటికైనా నిజం తెలుసుకొని కలబందవాడుతూ, మాంసం, మసాలాలు, ఆవకాయ, అధిక కారం, ఉప్పు, పులుపు మానివేసేయ్. శుభం.

ఎ.సూర్యనారాయణ విశాఖ

– పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. ఆర్యా! పత్రికలో సలహాల ద్వారా ఎంతోమందికి ఆరోగ్యం అందిస్తున్న మీ విశాల హృదయానికి నా అభినందనలు. ఈ ఎండాకాలంలో ఎండలోకి వెళ్ళిన అయిదు నిమిషాలకే వళ్ళంతా తడిపి సోయేటట్లు చెమట పోస్తుంది. ఇది తగ్గే మార్గం చెప్పండి.

* ఆర్యా! రెండు లేక మూడు గ్రాముల సునాముఖి పొడిని అరకప్పు ఆవుమజ్జిగలో కలిపి రోజూ రాత్రి నిద్రించే ముందు తాగండి. దీనివల్ల చెమటతగ్గటమేకాక, ఉదయమే సుఖవిరేచనం కూడా అవుతుంది. దీనితోపాటు కరక్కాయల పొడిని నీటితో మెత్తగానూరి వళ్ళంతా రుద్దుకొని ఆరిన తరువాత స్నానం చేస్తూ వుండాలి. మీ అతిచెమట సమస్య వీటివల్ల తీరుతుంది. శుభం.

యం. గురుబసయ్య మహబూబ్‌నగర్

– ఆచార్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 32 సం॥. నాకు విపరీతంగా గుండెదడ గుండెఝల్లుమనటం జరుగుతుంది. తగినమార్గాలు చెప్పి నన్ను కాపాడండి.

* ప్రియ భారతపుత్రా! మన వంటింట్లో వున్న జిలకర వేయించకుండా 100 గ్రా॥ వేయించింది 100 గ్రా॥ తీసుకొని మెత్తగా పొడిచేసి సమంగా పటిక బెల్లం (మిస్రి) కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకచెంచా పొడి చప్పరించితిని, ఒకకప్పువేసి ఆవుపాలలో ఒకచెంచా అతిమధురం పొడి కలిపి తాగుతూవుండు. 40 రోజులల్లో నీ సమస్య తీరి నీకుఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

యం. కె. శ్రీలక్ష్మి – వరంగల్

– పూజ్యగురువర్యా! ప్రణామాలు. ఒక డాక్టర్ గారితో తొంటిపైన ఇంజక్షన్ చేయించుకున్నాను. అక్కడ గడ్డలాగాగట్టిగా అయ్యింది. అది కరిగించేమార్గం తోపాటు ఆవునెయ్యి మీవద్ద దొరుకుతుందా? చెప్పగలరు?

* ప్రియభారతపుత్రీ! రాత్రి నిద్రించే ముందు వేడిఅన్నంలో పసుపుకలిపి మెత్తగా పిసికి, భరించగలిగినంత వేడిగా

నేతిలో వండిన గోధుమపూరీలు పాలలో నానబెట్టి తింటుంటే చనుబాలు పెరుగుతయ్.

ఆ గడ్డపైనవేసి పైనదూదిపెట్టి ప్లాస్టర్ వేసుకో. ఇలాచేస్తూవుంటే అది కరిగి కనిపించకుండపోతుంది. మనవంటింటి ఔన్నత్యం ఎంతగొప్పదో ఇప్పుడైనా తెలుసుకో. మావద్ద ఆవునెయ్యి దొరుకుతుంది.

కేవలం జవాబులు

J **సూర్యశ్రీ - హైదరాబాద్**
మీఆలోచన అసమంజసం కాదు. వచ్చి కలసి వివరంగా మాట్లాడి తెలుసుకోండి.

J **చింటు - హుజురాబాద్**
పుండ్లపైన కానుగవిత్తనాలు నూరి రాయి.

J **రవి - జమ్మికుంట**
పైన జవాబులు చదువు.

J **అమరేందర్ - రంగంపేట**
త్రిఫలకల్పం తీసుకొని వాడుకో.

J **నాగలక్ష్మి - నల్గొండ**
బాబుకు అశ్వగంధ కలిపి తాగించు.

J **అనూరాధ - అనంతపురం**
లావు తగ్గటానికి ఆవుపాలు గోరువెచ్చగా 2 పూటలా ఒకకప్పుతో ప్రారంభించి క్రమంగా పావులీటరుకు పెంచుకోవాలి.

J **ఒకపాఠకుడు - వెంట్రప్రగడ**
ఫోన్ చెయ్యి.

ఔషధాలు తెప్పించుకోవలసినవారు

J **పుల్లమ్మ - డోన్**
మీరు 1. మహారాస్నాది కషాయం 2. ఆర్మతైలం 3. అశ్వగంధఘృతం 4. త్రిఫలకల్పం. 5. హింగ్వాష్టకం. వీటిని రూ.300/- యమ్.ఓ. ద్వారా డబ్బు పంపి తెప్పించి వాడండి. వివరాలకు ఫోన్ చేయండి.

J **నాగలక్ష్మి - నల్గొండ**
మీరు 1)కేశామృతం 2) త్రిఫలరసాయనం 3) భృంగరాజుతైలం వీటిని 200/- రూ.॥ యమ్.ఓ. ద్వారా పంపండి. తెప్పించుకొని వాడండి.

J **యస్. నర్సింగరావు, జమ్మికుంట (మం)**
మీరు 1) త్రిఫలకల్పం 2) హింగ్వాష్టకం, 3)ఆర్ద్రక ఖండంకు వీటిని, రూ.200 యమ్.ఓ. పంపి తెప్పించుకొని వాడండి.

J **ఏ.వి. బేగం - యానాం.**
మీరు 1) మహారాస్నాది కషాయం 2) గోక్షురాది కషాయం 3) నిర్మలీ లేహ్యం వీటిని రూ. 300/-లు యమ్.ఓ. ద్వారా పంపి తెప్పించుకుని వాడండి.

J **వి. గోపాలరావు - తాడేపల్లిగూడెం**
మీరు 1)త్రిఫలరసాయనం 2) పునర్నవ కషాయం 3) నిర్మలీ లేహ్యం 4)అశ్వగంధ వీటిని రూ.300/- యమ్.ఓ. ద్వారా పంపి తెప్పించుకొని వాడండి.

J **ఇ.ఆర్.కె. రెడ్డి - విశాఖ**
ఆర్యా! నల్లగుంటగలగర మావద్ద లేదు.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసిన వారు

1) పేరురాయని కోడలు –నిజామాబాద్
2) యం.డి.బాషా - కంబాలపల్లి
3) కె.వి. రెడ్డి - ఉయ్యూరు
4) నాగరాజు - ఆత్మకూరు
5) అల్తాఫ్ - నంద్యాల
6) స్వరూప - మణుగూరు
7) జ్ఞానేశ్వర్ - కరీంనగర్
8) తిరుమలరావు - సిద్దిపేట
9) ఏ. సత్యనారాయణ - కరీంనగర్
10) రాజశేఖర్ - నాగర్‌కర్నూల్
11) కైలాష్ - నిజామాబాద్
12) జయశ్రీ - నల్గొండ
13) శ్రీను - యస్.కోట
14) కె. కమలాకర్ - వరంగల్
15) మూర్తి - మహబూబ్‌నగర్
16) పద్మజ్యోతి - పత్తికొండ
17) విజయలక్ష్మి - రేణిగుంట
18) ఉమాపతి - కర్నాటక
19) కె. శ్రీనివాసరావు - కోపల్లె
20) జ్యోతి - శ్రీకాకుళం
21) రేఖ - జనగాం
22) సురేందర్ రెడ్డి - హైదరాబాద్
23) పి.యస్.రెడ్డి - బళ్ళారి
24) శ్రీవాణి - కరీంగనగర్
25) వాణి - షాద్‌నగర్
26) పవన్ - షాద్‌నగర్
27) మణి - మచిలీపట్నం
28) రాజవాణి - నిజామాబాద్
29) కుమార్ - రేపల్లి
30) ఓబులేష్ - డోన్
31) అంజమ్మ - ఎద్దుమైలారం.

ఆవులకు ఆహారం పెడితే అందరు దేవుళ్ళకు నైవేద్యం పెట్టినట్లే.

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఆశ్రమంలో సువిశాలంగా గోశాల నిర్మించటం గోవులను పెంచడం గో వ్యవసాయ పరిశోధనలు చేయడం ప్రారంభమైంది. కాబట్టి, గోమాతనే భూమాతగా భారతమాతగా జగన్మాతగా ప్రకటించిన మహర్షుల ఆజ్ఞ ప్రకారము గోవులకు ఆహా రంగా 1) సజ్జలు 2) జొన్నలు 3) రాగులు 4) ఉలవలు 5) తౌడు 6) సజ్జచొప్ప 7) జొన్న చొప్ప 8) వరిగడ్డి 9) కంది పొట్టు 10) గోధుమలు మొదలైన గోవులకు సంబంధించిన ఏ ఆహార పదార్థమైనా మీకు చేతనైన రీతిలో గోశాల పంపడానికి ప్రయత్నం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ధాన్యము, చొప్ప, గడ్డి మొ॥ దూర ప్రాంతాల నుండి పంపలేనివారు వాటికి సరిపడ తగినంత ఆర్థిక సహకారాన్ని అందించవచ్చు. గోవులకు సహకరించే వారి పేర్లను ప్రతినెల మాసపత్రికలో చూడగలరు.

P ఆర్థిక సహకారాన్ని “సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం” పేరుతో డి.డి. తీసిపంపవచ్చు.

P ధాన్యాలను సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం కేరాఫ్ : క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు, అమీర్‌పేట్ బ్రాంచి హైదరాబాద్ అనే చిరునామాకు మీ ప్రాంత క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారా పంపవచ్చు.

P పంపవలసిన మన చిరునామా : ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

వేపనూనె రోజు పైనరాస్తూ వుంటే స్తనాలవాపు, పోటు, మంట త్వరగా తగ్గిపోతయ్.

ఈ మహాఋషుల విజ్ఞానం - ఈ దేశప్రజలకే అంకితం

-పండిత ఏల్చూరి

మీ ఔషధాలు మీరే చేసుకోండి - మీ ఆరోగ్యం మీరే కాపాడుకోండి.



శ్వాసరోగములకు - అంకోలాది చూర్ణం

కావలసిన పదార్థాలు : ఊడుగచెట్టు పైబెరడు 100 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలు 300 గ్రా॥ సేకరించాలి.

తయారీ విధానము : పైపదార్థాలను విడివిడిగా దంచి మెత్తగా పొడిచేసి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి తరువాత ఊడుగ చూర్ణములో కొంచెంకొంచెం మిరియాలచూర్ణం వేస్తూ క్రమంగా మొత్తం కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడుకునే విధానం : ఈ చూర్ణాన్ని రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా సేవిస్తూవుంటే ఆస్తమా, క్షయ అన్నిరకాల దగ్గులు, జలుబు, డస్ట్ఎలర్జీ, తుమ్ములు, శ్వాస ఆడక పోవడం, గొంతులో కఫం నిండిపోవడం, గుండెల్లో బరువుగా వుండటం, మొదలైన కఫసంబంధమైన సమస్యలన్నీ సమసిపోతాయని బసవరాజ పండితులు పేర్కొన్నారు.

గుండెరోగములకు - అర్జునాది చూర్ణము

కావలసిన పదార్థాలు : మద్దిచెక్క, వసకొమ్ములు, సన్న రాష్ట్రము, బలావేర్లు, నాగబలావేర్లు, కరక్కాయ, కచ్చోరాలు, పుష్కర మూలము, పిప్పళ్ళు, శొంఠి వీటిని సమానభాగాలుగా సేకరించాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలను విడివిడిగా దంచి మెత్తగా పొడిచేసి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి తరువాత మద్దిచూర్ణములో కొంచెంకొంచెం మిగిలిన చూర్ణాలను వేస్తూ క్రమంగా మొత్తంకలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడుకునే విధానం : ఈచూర్ణాన్ని రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారా నికి అరగంట ముందు సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా సేవిస్తూవుంటే గుండెరోగములు, అధికరక్తపోటు హరించిపోతాయని భైషజ్య రత్నావళి గ్రంథకారుడు తన అనుభవాన్ని వివరించారు.

క్షయ, సుఖరోగములకు ధాతువృద్ధికి - అశ్వగంధాది చూర్ణము



కావలసినపదార్థాలు : అశ్వగంధదుంపలు, నేల గుమ్మడి దుంపలు, సుగంధపాలవేర్లు, తెల్లజిలకర, ఫిరంగిచెక్క ఇవి సమభాగాలుగా సేకరించుకోవాలి. ఫిరంగిచెక్కను ఆవు పాలతో శుద్ధిచేసు కోవాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలను విడివిడిగా దంచి మెత్తగా పొడిచేసి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి తరువాత అశ్వగంధ చూర్ణములో కొంచెంకొంచెంమిగిలిన చూర్ణాలను వేస్తూ క్రమంగా మొత్తం కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడుకునే విధానం : ఈచూర్ణాన్ని పావుచెంచానుండి అర చెంచా వరకు సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి గోరువెచ్చని ఆవుపాలలోవేసి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవించాలి.

ఉపయోగాలు : ఈ విధంగా సేవిస్తూవుంటే ఆస్తమా, క్షయ మరియు సుఖరోగములుగల వారికి ఆయారోగాల తీవ్రతతగ్గి ఉపశాంతి కలుగుతుంది. క్రమంగా ఈ చూర్ణంవలననే శరీరానికి బలము, ధాతువృద్ధి పెంపొంది వ్యాధినిరోధకశక్తి పెరిగి ఆ వ్యాధులను నిశ్శేషముగా హరించివేస్తుంది.

నల్లఉమ్మెత్త వేరు పసుపు నూరి ఉడికించి లేపనంచేస్తే స్తనాల పుండ్లు, వాపు బంద్.

వావిలి చెట్టుతో

చలిజ్వరాలకు - విషజ్వరాలకు



వావిలాకు 100 గ్రా॥, మిరియాలు 10 గ్రా॥, మంచి నీళ్ళు అరలీటరు తీసుకోవాలి. మంచినీటిలో వావిలాకు, మిరియాలు వేసి 100 గ్రా॥ కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టాలి. దించి వడపోసి ఆ కషాయాన్ని రోజుకు మూడుసార్లు ప్రతిసారి ఒక ఔన్సుచొప్పున తాగుతూవుంటే చలిజ్వరం, విషమజ్వరం (మలేరియా) మానసిక వికారంగల జ్వరాలు మొదలైనవి అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

అయితే, ఈ కషాయాన్ని ప్రయోగించేముందు ఎనీమాద్వారా గానీ, విరేచనఔషధం ద్వారాగానీ, సుఖవిరేచనం చేయించడం మంచిది.

పథ్యం : జ్వరం పూర్తిగా ఆగిపోయేవరకు కాచి చల్లార్చిన మంచినీరు మాత్రమే ఇవ్వాలి. బార్లీనీరు, పలుచని బియ్యపుగంజి, పళ్ళరసం, పలుచనిమజ్జిగ, సగ్గుజావ జ్వరము తగ్గుముఖము పట్టిన తరువాత క్రమక్రమంగా ఇవ్వవచ్చు.

ఇదేకషాయాన్ని కడుపునొప్పికి, అజీర్ణానికి, కీళ్ళవాతానికి, ప్రేగులలో క్రిములు కలవారికి కూడా ఇస్తారు.



తలభారముగా వుంటే ? వావిలాకును మెత్తగా నలగ్గొట్టి కొంచెం వంటాముదంవేసి వేయించి పలుచనిబట్టలోవేసి గోరువెచ్చగా వున్నప్పుడు తలపైనవేసి కట్టుకడతారు. దీనివల్ల తలభారం అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోతుంది. అవసరాన్నిబట్టి మరికొన్ని రోజులు కూడా దీన్ని ఉపయోగించుకోవచ్చు.

అన్నిరకాల నొప్పులకు : పైన తెలిపినవిధంగా నలగ్గొట్టి వేయించిన వాయిలాకును ఏ నొప్పులమీదైనవేసి గుడ్డకట్టి రాత్రినుండిఉదయం వరకువుంచి ఉదయంపూట తీసివేస్తూవుంటే నొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

దిరిశెనతో - దివ్యయోగాలు



కుష్ఠరోగములకు

దిరిశెనచెట్టు పైబెరడును తెచ్చి కడిగి నీడలో బాగాఎండబెట్టి ఆచెక్కతో గంధంతీసి ఆగంధాన్ని పైనలేపనంచేస్తూవుంటే కుష్ఠు రోగము శమించిపోతుందని చరకమహర్షి శెలవిచ్చారు.

కఫజ విసర్పి కురుపులకు

తెల్లగా నీరుగారినట్లుగా గుడ్లుగుడ్లుగా చర్మంపై పుట్టే కఫజ విసర్పి కురుపులకు దిరిశెనపూలను మెత్తగానూరి కొంచెము నెయ్యికలిపి పైన లేపనంచేస్తే ఆవిసర్పి హరించిపోతుందని చరకమహర్షులవారు సూచించారు.

కఫశ్వాసరోగమునకు - పిత్తశ్వాసరోగమునకు

కొంతమందికి శరీరములో ఒకసారిఅతివేడివలన ఒకసారి అతి చలువవలన శ్వాససమస్యకలుగుతూ వుంటుంది. అలాంటివారు దిరిశెన పూలరసం ఒకచెంచాలో మూడుచిటికెలు దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళ పొడి అరచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవిస్తూవుంటే కఫ, పిత్తానుబంధముగల శ్వాససమస్య నివారించబడుతుంది.

సర్వవిషమునకు

తెల్లమిరియాలు కావలసినన్ని తీసుకొని ఒక మట్టిపాత్రలోపోసి అవి మునిగేవరకు దిరిశెనపువ్వుల రసాన్నిపోసి రాత్రిపూట నానబెట్టి పగలు ఎండలోపెట్టాలి. ఇదేవిధంగా, మళ్ళీ రాత్రిసమయంలో రసం పోసి తెల్లవారి ఎండబెడుతూ వుండాలి. ఈవిధంగా కనీసం 12 సార్లకు తగ్గకుండా వీలైనన్ని ఎక్కువసార్లు భావనచేసి ఆ మిరియాలను మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి.

పాముకాటుకు గురైనప్పుడు వెంటనే ఈపొడిని కొంత నశ్యములాగా ముక్కుతో పీల్చాలి. కొంతపొడిని నీటిలోకలిపి లోనికి తాగించాలి. రెండుమూడుచిటికెల పొడిని రెండు మూడుచుక్కలు నీరు కలిపి మెత్తగానూరి కాటుకలాగా కళ్ళకు పెట్టాలి. ఇలా చేస్తే సర్పవిషం హరించిపోతుందని చరకమహర్షివారు పేర్కొన్నారు.

తలనొప్పికీ, అరతలనొప్పికి

దిరిశెనచెట్టు వేరునుగానీ, గింజలనుగానీ, మెత్తగా దంచి పలుచని బట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి అతిమెత్తని పొడిని తయారుచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడిని రోజూ రెండుపూటలా రెండు మూడు చిటికెల మోతాదుగా ముక్కునుండి నశ్యములాగా లోనికి పీలుస్తూవుంటే తలనొప్పి, అరతలనొప్పి తగ్గిపోతయ్.

గొడ్డుకాకర దుంప నూరి పైనపూస్తే స్త్రీల యోనిభ్రంశం కుదురుతుంది.

మహర్షి పులిప్పాణి చెప్పిన - మహోసులువైన యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



మలబద్ధకమునకు - హరితకీ లేహ్యము

కావలసిన పదార్థాలు : కరకపిందెలు 50 గ్రా॥, నల్లద్రాక్ష 50 గ్రా॥, మిరియాలు 50 గ్రా॥, జాపత్రి 10 గ్రా॥, సొంఠి 20 గ్రా॥, నేలవేము 50 గ్రా॥, జిలకర 50 గ్రా॥, లవంగాలు 10 గ్రా॥, ధనియాలు 20 గ్రా॥, తంగేడుపువ్వు 40 గ్రా॥ సేకరించుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలలో కరకపిందెలు, మిరియాలు, సొంఠి, జిలకర, లవంగాలు, ధనియాలు వీటిని దోరగా వేయించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. ద్రాక్షపండ్లలోని గింజలను తీసివేసి రసం తీసుకోవాలి. మిగిలిన పదార్థాలను కూడా విడివిడిగా పొడి చేసుకోవాలి.

ఆ తరువాత, అన్నిచూర్ణాలను వరుసగా ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి ఆ చూర్ణములో ద్రాక్షరసము కూడా వేసి కలిసిపోయేటట్లుగా చేయాలి. ఆ తరువాత, ఆ మొత్తము చూర్ణములో సరిపోయే మోతాదుగా మంచిపట్టుతేనెను తీసుకొని అందులోపోసి శుభ్రమైన చేతితో పదార్థమంతా కలిసిపోయేటట్లు మెత్తగాపిసికి ఒకగాజుపాత్రలో తడి తగలకుండా నిలువవుంచుకోవాలి.

వాడేవిధానము : రోజూ రాత్రి నిద్రపోయేముందు 10 గ్రా॥ మోతాదుగా ఈ లేహ్యాన్ని చప్పరించి తిని మంచినీరు తాగాలి.

ఫలితాలు : ఉదయం నిద్రలేవగానే సుఖవిరేచనం జరుగుతుంది. మలబద్ధకం పూర్తిగా హరించిపోయి శరీరములోని వాతనొప్పులు, అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము, త్రేన్పులు కడుపుబ్బరము, తలనొప్పి మొదలైన అనేకానేక మలబద్ధకమువల్ల కలిగే సమస్యలు నివారించ బడతయ్.

Iప్రియమైన ఆయుర్వేదప్రచారకులారా! ఈనాడు అనేక మంది మలబద్ధక వ్యాధితో నెలలు సంవత్సరాల తరబడి బాధ పడుతూ దాన్ని నివారించుకోలేక అనేక ఇతరరోగాలకుగురై ఆవేదన చెందుతున్నారు. ఈ సులభమైనలేహ్యాన్ని గ్రామగ్రామాన అందరికి నేర్పించవలసిందిగా మీకు బాధ్యత అప్పగిస్తున్నాము.



మేహ వ్రణములకు - మేలైన చూర్ణము

శరీరములో మేహరోగాలు ముదిరిపోయినప్పుడు మేహప్రకోపము జరిగి శరీరముపైన కురుపులు, వ్రణాలు, బిళ్ళలు, గడ్డలు లేదా బట్టంటు రోగాలు మొదలైనవి కలుగుతయ్. అంతేగాకుండా, శరీరములో మేహ సవాయి ముదిరిన స్త్రీ పురుషులకు కూడా వంటిపైన సవాయిపొడలు మర్మాంగములో కురుపులు, కొరుకుడు, దురదలు ఏర్పడుతుంటయ్. వీటన్నింటికి ఈక్రిందచెప్పబోయే చూర్ణము ఏపథ్యము పాటించే అవ సరంలేకుండానే నివారించగలుగుతుందని పులిప్పాణిమహర్షి పేర్కొన్నారు.

కావలసిన పదార్థాలు : అశ్వగంధ దుంపలు, ఉసిరికకాయ బెరడు, దోరగావేయించిన పిప్పళ్ళు, వేయించిన ఓమము (వాము), వేయించిన జిలకర, చిత్రమూలం, బావంచాలు, వేయించిన నల్లజిలకర, సన్నరాష్ట్రము, తెల్లతెగడవేరు, వేయించిన శొంఠి, వేయించిన మిరియాలు, జాజికాయలు, తానికాయల బెరడు, కరక్కాయలబెరడు, జాపత్రి, వేయించిన లవంగాలు, ఉప్పివేర్లు, వీటిని ఒక్కొక్కటి 50 గ్రా॥ చొప్పున సేకరించుకోవాలి. తరువాత ఆవుపాలతో శుద్ధిచేసిన ఫిరంగిచెక్క 450 గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్థాలు అన్నింటిని విడివిడిగా పొడిచేసుకోవాలి. ఫిరంగిచెక్క పొడిలో నిండేవరకు నాటుఆవుపాలుపోసి సన్నమంటపైన పాలు ఇగిరే వరకు మరిగించి ఆ తరువాత ఆ పొడిని బాగా ఎండబెట్టి శుద్ధిచేసుకోవాలి. ఈవిధంగా మూడుసార్లు ఆవుపాలతో మరిగించిన తరువాత అది బాగా శుద్ధి అవుతుంది. దానిలో మిగిలిన చూర్ణాలను వరుసగా ఒక్కొక్కటి కలిపితే అద్భుతమైన ఔషధం సిద్ధమౌతుంది.

వాడేవిధానము : ఈ చూర్ణాన్ని రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఏడురోజులుగానీ, తొమ్మిదిరోజులుగానీ సేవించాలి.

ఫలితము : ఈ విధంగాసేవిస్తే పైనతెలిపిన మేహకారక సమస్యలు తీరిపోతయ్. పథ్యములేదు.

గుడ్డాగాకర దుంప నూరి లేపనంచేస్తే స్తనాల అన్నిరోగాలు హరించిపోతయ్.

అందాల ఆయుర్వేదంతో - అందచందాలను పొందండి

-పండిత ఏల్చూరి

విదేశీ విష సౌందర్య సాధనాలను విడిచిపెట్టండి



స్త్రీ పురుషుల శరీర - దుర్వాసన పోవుటకు

నల్లనువ్వులు, ఆవాలు, పసుపు, మెంతులు వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా పొడిచేసుకొని కలిపి వుంచుకోవాలి. ఈ చూర్ణంలో తగినన్నిపాలు కలిపి మెత్తగా పిసికి ఆపేస్టును శరీరముపైన ముఖ్యంగా దుర్వాసనవచ్చే చోట లేపనం చేసుకొని నలుగుబెట్టినట్లుగా రుద్దాలి. అది ఆరిపోయిన తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే శరీరదుర్వాసన అణచిపోవడమేకాక, శరీరానికి మంచివర్ణం కూడా కలుగుతుంది.

ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకులకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనా త్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

స్త్రీ పురుషుల చర్మ సుగంధానికి

ఎండబెట్టిన మామిడిజీడి, కరక్కాయపెచ్చులు, ఉసిరికకాయ పెచ్చులు ఈ మూడింటిని సమానంగా కలిపి దంచి జల్లెడపట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఈపొడిని గోరువెచ్చని మంచినీటి అనుపానంతో రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే శరీరములోని మలినమంతా బహిష్కరింపబడి చర్మం సుగంధ యుక్తంగా పరిమళిస్తుంది.

మన్మధునివంటి - మేనికాంతికోసం

సీమఅవిశిగింజలు (మూలికలషాపులో దొరుకుతయ్), మినప్పప్పు, గోధుమలు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి వీటిని సమానభాగంగా తీసుకొని దంచి పొడిచేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ అవసరమైనంత పొడి తీసుకొని దానిలో సరిపడేటంత నెయ్యి కలిపి మెత్తగా పేస్టులాగా పిసికి ఆ పేస్టును శరీరమంతా నలుగుపిండిలాగా రుద్ది అది పూర్తిగా ఆరిపోయిన తరువాత స్నానంచేస్తూ వుండాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా ఎండిపోయిన చర్మంగానీ, పైన ముండ్లు ముండ్లులాగా కురుపులు పెరిగిన చర్మంగానీ నల్లగా విశీర్ణమైన శరీరం గానీ హరించిపోయి అనూహ్యమైన అద్భుత మైన మేనికాంతి మన స్వంతమవుతుంది. కష్ట పడి ప్రయత్నించాలి, ఫలితం సాధించాలి.



శరీరముపైన కంతులు హరించుటకు

చాలామంది స్త్రీ పురుషులకు చేతులపైన తొడలపైన రొమ్ములపైన వీపులోను ఇంకా అనేకచోట్ల పైకి ఉబ్బెత్తుగా గట్టిగాపెరిగే కంతులు ఏర్పడుతుంటయ్. వీటివలన కూడా సౌందర్యం హరించిపోతుంది.

ఈ కంతులకు పైన పచ్చిగోరింటాకునూరిన ముద్దను ప్రతిరోజూ రాత్రిపూట వేసి ఉదయం దాకా వుంచి తీసివేస్తూంటే అవి త్వరగా కరిగిపోయి చర్మసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.



బొల్లిమచ్చలతో హరించిన సౌందర్యానికి

దిరిశెన చెట్టుఆకు, తెల్లగలిజేరు ఆకు ఈ రెండురసాలు కలిపి ప్రతిరోజూ తెల్లమచ్చలపైన రెండుపూటలా లేపనం చేస్తుంటే నలభై రోజులలో తెల్లమచ్చలు హరించిపోయి తిరిగి సౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.

పులిపిరికాయలతో సౌందర్యం తగ్గితే

అనేకమందికి ముఖముపైన మెడపైన, గొంతుపైన, ఛాతిపైన వందల సంఖ్యలో పులిపిర్లు పుట్టుకొస్తుంటయ్. ఇవి వారి సౌందర్యానికి విఘాతం కలిగిస్తయ్. వీటిని ఎలా పోగొట్టుకోవాలో తెలియక వైద్యుల చుట్టూ తిరుగుతూవుంటారు.

కొత్తసున్నం కొద్దిగా ప్లేటులో దగ్గర పెట్టుకొని అల్లంముక్కను సూదిలాగాచెక్కి ఆ అల్లంముక్క కొనను కొత్తసున్నంలో ముంచి పులిపిర్లకు కొద్ది కొద్దిగా రాత్రి నిద్రించేముందు పెట్టుకోవాలి. ఇలాచేస్తే తెల్లవారేటప్పటికి పులిపిర్లు రాలిపోతయ్.

Oఅయితే, సున్నం ఖచ్చితంగా కొత్తది అయితేనే ఈ ప్రయోగం ఫలిస్తుంది. చర్మానికి ఏవిధమైన హాని జరుగదు. పెట్టినప్పుడు కొంచెం చురుక్కుమనవచ్చు. అది భరించగలిగేదేగానీ, భరించలేనిదికాదు. ఈ ప్రయోగాన్ని ఆచరించి మీఅందాన్ని సరిదిద్దుకొని అనుభవాన్ని వ్రాసిపంపండి.

ముగ్ధమోహన ముఖసౌందర్యానికి

ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసిన నిమ్మపండురసం 10 గ్రా॥, గులాబీ జలం (రోజ్‌వాటర్) 10గ్రా॥, గ్లిజరిన్ 10 గ్రా॥, ఈ మూడు సమానంగా కలిపి ఒకసీసాలో పోసి నిలువవుంచుకొని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు 10, 15 చుక్కలు ముఖానికి, గొంతుకు అవసరమైతే ఛాతికి ముడతలపైన నల్లనిమచ్చలపైన, మొటిమలపైన రాసి సున్నితంగా మర్దనా చేస్తూవుండాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే క్రమంగా మొటిమలు, మచ్చలు, ముడతలు, ముఖముపైనలుపు, కంటిక్రిందినలుపు హరించిపోయి ముదిరినట్లుగా వుండే ముఖముకూడా లేతవయసు ముఖము లాగా తీర్చిదిద్దబడుతుంది. అత్యద్భుతమైన ఈ సులభయోగాన్ని మీరు తయారుచేసుకొని ఉపయోగించుకొని ఆశించిన అందాన్ని అందుకున్న తరువాత మీ అనుభవాన్ని మాకు వ్రాసి పంపించండి.

ఆవులకు ఆహారం పెడితే అందరు దేవుళ్ళకు నైవేద్యం పెట్టినట్లే.

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఆశ్రమంలో సువిశాలంగా గోశాల నిర్మించటం గోవులను పెంచడం గో వ్యవసాయ పరిశోధనలు చేయడం ప్రారంభమైంది. కాబట్టి, గోమాతనే భూమాతగా భారతమాతగా జగన్మాతగా ప్రకటించిన మహర్షుల ఆజ్ఞ ప్రకారము గోవులకు ఆహా రంగా 1) సజ్జలు 2) జొన్నలు 3) రాగులు 4) ఉలవలు 5) తౌడు 6) సజ్జచొప్ప 7) జొన్న చొప్ప 8) వరిగడ్డి 9) కంది పొట్టు 10) గోధుమలు మొదలైన గోవులకు సంబంధించిన ఏ ఆహార పదార్థమైనా మీకు చేతనైన రీతిలో గోశాల పంపడానికి ప్రయత్నం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ధాన్యము, చొప్ప, గడ్డి మొ॥ దూర ప్రాంతాల నుండి పంపలేనివారు వాటికి సరిపడ తగినంత ఆర్థిక సహకారాన్ని అందించవచ్చు. గోవులకు సహకరించే వారి పేర్లను ప్రతినెల మాసపత్రికలో చూడగలరు.

P ఆర్థిక సహకారాన్ని "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరుతో డి.డి. తీసిపంపవచ్చు.

P ధాన్యాలను సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం కేరాఫ్ : క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు, అమీర్‌పేట్ బ్రాంచి హైదరాబాద్ అనే చిరునామాకు మీ ప్రాంత క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారా పంపవచ్చు.

P పంపవలసిన మన చిరునామా : ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకులకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురిం చటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనా త్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

.ధెతఅగెరెడ యఅడ్లత డెంఉఅగెత ఆటఅడ్రెపెంర ॥గ్ర 0౽ ంయెఅణఱఙ యఉఅ

ఏ కాయగూరల్లో ఏ గుణాలున్నయ్ ?

(గత సంచిక తరువాయి) -పండిత ఏల్చూరి

ఏ వ్యాధికి ఏ కాయగూరలు వాడాలి?ఏవి వాడకూడదు?

మన పెద్దల అనుభవాన్ని బట్టి ఆకుకూరలకన్నా, వివిధరకాల పువ్వులతో వండే కూరలకన్నా కాయగూరలే బలకరమైనవని తెలుస్తుంది. సాధారణంగా కాయగూరల్ని నీటితో ఉడకబెట్టి ఉప్పు, పులుసు,కారం కొంచెం మసాలా కలిపి తిరగమాత(పోపు)వేసి వండుతుంటారు. వీటిని ఆహారంలో కలుపుకుని తింటారు. మరికొంతమంది కాయగూరల్ని నీటితో వండకుండా నూనెతోటి లేక నెయ్యితోటి వేయించి వేపుడుకూరలుగా చేసుకొని కూడా తింటారు. ప్రస్తుతం మనం నీటితో ఉడకబెట్టి వండే కూరల గుణప్రభావాల గురించి తెలుసుకుందాం.



నేలములక కాయలకూర

నేలములకచెట్లు నేలమీద పరచుకొనివుంటయ్. ఆకులకు కాయలచుట్టూ ముళ్ళు వుంటయ్. ఊదారంగుపూలు పూస్తయ్. కొన్ని ప్రాంతాలలో ఈ చెట్టును నేలవంకాయి చెట్లు అని కూడా అంటారు. వీటి పచ్చికాయలను కూరగా వుండుకొనే తినే ఆచారం తరతరాలుగా మనదేశంలో వుంది. ఇగురుకూరలాగా దీనిని వండుకోవాలి. ఇది చాలారుచికరంగా వుంటుంది. వాతరోగులకు, పిత్తరోగులకు, కఫ రోగులకు కూడా ఇది అనుకూలంగా వుండి, ఆయారోగాలను పోగొట్టి శరీరానికి బలం కలిగిస్తుంది.

U ఈ కాయలరసాన్ని రోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు లేపనం చేసి ఉదయం మంచినీటితో శుభ్రం చేస్తూవుంటే పురుషులకు అంగస్తంభన బాగా జరుగుతుంది.

కాకారగాయల కూర

ఈ కాకరగాయల్లో ఆకుపచ్చ రంగుకలవి, తెల్లని రంగు కలవి వుంటయ్. అయితే, ఎక్కువగా ఆకుపచ్చరంగువి దొరుకుతయ్ గానీ, తెల్లకాకరగాయలు చాలా తక్కువగా దొరుకుతయ్. ఈ రెండింటిలో తెల్లకాకరగాయలు చాలా శ్రేష్ఠమైనవని పెద్దలుచెప్పారు.

కాకరగాయల కూర మేహరోగులకు, వాతరోగులకు, జ్వర రోగులకు శ్వాసరోగులకు దగ్గు రోగులకు, చర్మరోగులకు చాలా అను కూలంగా వుంటుంది. ముఖ్యంగా కఫరోగాలను, రక్తదోషాలను, పాండువ్యాధిని, మేహరోగాలను, కడుపులో క్రిమిరోగాన్ని ఇవి హరించి వేస్తయ్. ఉదరములోని జఠరాగ్నికి బలము కలిగిస్తయ్. శరీరాన్ని తేలికపరుస్తయ్. పురుషులకు వీర్యదృఢత్వాన్ని కలిగిస్తయ్. అతిసార రోగాన్ని నశింపచేస్తయ్.

కాకరగాయలను కూరగా వుండేటప్పుడు ముందుగా వాటిని మజ్జిగలోవేసిగానీ, మంచినీటిలోవేసిగానీ వండి ఆనీటిని తీసివేసి తరువాత బెల్లముతోగానీ, చక్కెరతోగానీ, ఇతర దినుసులనుకలిపి వండుతుంటారు. అయితే, కాకరగాయలకూర తినేటప్పుడు తప్పకుండా నెయ్యివేసుకొని తింటే విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది లేక కాకరకూరలో కొంచెం పాతచింతపండు, కొద్దిగా ఆవాలపొడివేసి వండినా విరుగుడుగా పనిచేస్తుంది.

U సాధారణంగా ఎక్కువగా దొరికే మామూలు కాకరగాయలును గానీ, పొట్టి కాకరగాయలుగానీ, పైన తెలిపిన విధంగానే కాక వాటిని ముక్కలుగా తరిగి ఎండబెట్టి ఆ వరుగును నిలువచేసుకొని అవసరమైనప్పుడు కొంచెము నెయ్యిలో వేయించుకొని మిగిలిన దినుసులను కూడా కలిపి కూరగా వండి తినే ఆచారం మనకుంది.

Uలేత కాకరగాయలు వాత,పిత్త,కఫ త్రిదోషాలను హరించి వేస్తయ్.శరీరాన్ని సమతౌల్యంగా కాపాడుతయ్. ముదురుకాకర గాయలు, ఉదరములో జఠరాగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి మలబద్ధకం లేకుండా సహకరిస్తయ్. పండిన కాకరగాయలు అతికఫాన్ని అణచివేస్తయ్.

కామంచి చెట్టు బొమ్మ రావాలి?

కామంచిచెట్లను కొన్ని ప్రాంతాల్లో బుడ్డకాశి చెట్టు అని, కొన్ని ప్రాంతాల్లో కాసరకాయల చెట్లు అని పిలుస్తుంటారు. వీటిలో ఎర్రని పండ్లు కాసేరకం ఒకటి, నల్లనిపండ్లు కాసేరకం ఇంకొకటి వుంటయ్. ఈ కాయలను మిగిలిన దినుసులు కలిపి కూరగా వండి తింటే వాత, పిత్త, శ్లేష్మములనే మూడురకాల దోషాలు హరించిపోతయ్. తిన్నవారికి మంచి ఆకలిని పుట్టిస్తయ్. శరీరములో అధికముగా చేరిన చెడు నీరును తొలగించి రక్తశుద్ధిచేసి పాండురోగాన్ని హరించివేస్తయ్. లివర్ రోగాలను నేత్రరోగాలను అణచివేస్తయ్.

బహిష్టు తరువాత ఎండు వేపాకులతో యోనికి పొగవేస్తూంటే గర్భం నిలబడదు.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
05-6-2008 గురువారం	యాచారం (మం) రంగారెడ్డి జిల్లా	జిల్లాపరిషత్ ఉన్నత పాఠశాల ఆవరణలో - సాయంత్ర శిబిరం	మ॥ 3 గం॥ నుండి రాత్రి 7గం॥ వరకు	శ్రీ ముదిరెడ్డికొండల్‌రెడ్డి & 9441540007 శ్రీ వి. నరసింహ్మగౌడ్ & 9948869635
08-6-2008 ఆదివారం	సూర్యాపేట నల్గొండ జిల్లా.	జడ్.పి. బాయిస్ హై స్కూల్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సూర్యాపేట శాఖ	శ్రీ యం. వెంకటగిరి, యోగగురూజి & 9848914495 శ్రీ బైరు విజయకృష్ణ & 9966768002
14-6-2008 శనివారం	పొదిలి ప్రకాశం జిల్లా	వాసవి కళ్యాణ సదన్ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి వీధి	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొదిలి శాఖ	శ్రీ సామి విజయకుమార్ & 9346653439, 9347152777
15-6-2008 ఆదివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరు జిల్లా	వాసవి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణ మంటపం జానపాడ్‌రోడ్	కట్టమూరి నాగేశ్వరరావు, వాసవి క్లబ్ & 9849829005	శ్రీ చీతిరాల నాగయ్య & 9949318009 శ్రీ అత్తులూరి రాము & 9849445951 శ్రీ కొత్త రమణమూర్తి & 9848819745
22-6-2008 ఆదివారం	పెబ్బేరు మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	మార్కెట్ యార్డ్	శ్రీ ఎల్లయ్య ఆధ్వర్యంలో & 9440210259	శ్రీ కె. ఇంద్రారావు & 9393081683 శ్రీ జి. నరసింహ్మ గౌడ్ & 9440256522 శ్రీ జి. మణెమ్మ & 9985367462
28-6-2008 శనివారం	తాడేపల్లిగూడెం ప.గో. జిల్లా	మున్సిపల్ టౌన్ హాల్	బుద్ధాల వెంకటరామారావు & 08818 227966 వై.నాగేశ్వరరావు & 9441148797	శ్రీయన్. సత్యనారాయణ రాజు & 9959347247 శ్రీ కె. రమేష్ & 9885427786 శ్రీ. కె. షీలా & 9849247319
29-6-2008 ఆదివారం	భీమవరం పశ్చిమ గోదావరి జిల్లా	డి.యన్.ఆర్ కాలేజ్, రామకృష్ణ సభా భవనం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, భీమవరం శాఖ	శ్రీమతి పద్మావతి & 9440284414, (అ) 08816 239996 శ్రీ రూపేష్ & 9440497686
05-7-2008 శనివారం	శృంగవరపుకోట విజయనగరం జిల్లా	ఎరుకమ్మ పేరంటాలు కళ్యాణమంటపం, అలంకార్ థియేటర్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, శృంగవరపు కోట శాఖ	శ్రీ యస్.ఆర్.యస్. రావు (సత్తిబాబు) & 9948014705, 08966275167 శ్రీ ధర్మలింగాచారి & 08966 275208
06-7-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	శ్రీ శ్రీనివాస కళ్యాణ మంటపం, రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ & 9849127619 శ్రీ యం. మనోహర్ రెడ్డి & 9848196931 శ్రీ టి.వి. రమణ & 9490184716
09-7-2008 బుధవారం	హైదరాబాద్ సాయంత్ర శిబిరం	హనుమాన్ మందిరం, సాయిబాబానగర్, జీడిమెట్ల	మ॥ 2 గం॥ నుండి రాత్రి 7గం॥ వరకు	శ్రీ డి. పెంటయ్య & 9704841369
12-7-2008 2వ శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురం జిల్లా	ఆర్.ఆర్. పంక్షన్ హాల్, మెయిన్‌రోడ్	పద్మశ్రీ ఘంటసాల కల్చరల్ అండ్ రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ	శ్రీ రవీందర్ గౌడ & 9440862377 శ్రీ రామాంజనేయులు & 9440414181 శ్రీమతి గాయత్రి & 08496 248233
13-7-2008 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	లక్ష్మీవెంకటేశ్వర కళ్యాణ మంటపం వెంకటరమణ కాలనీ	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలు శాఖ	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి & 9441486928
20-7-2008 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణం	చిన్నవెంకట రెడ్డి పంక్షన్ హాల్ రవీంద్రనగర్ కాలని,	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ	శ్రీ సి. హెచ్. కోటేశ్వర రావు & 9440616975 శ్రీమతి సి. హెచ్. భవాని & 0862 227523
26-7-2008 శనివారం	మంగళగిరి గుంటూరుజిల్లా	వైష్ణవి కళ్యాణమండపం, గౌతంబుద్ధరోడ్ మ॥ 2 గం॥ నుండి రాత్రి 7గం॥ వరకు	రోటరీ క్లబ్, మంగళగిరి వారి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి & 9885969885 శ్రీ వై. సత్యనారాయణ & 9290186299 శ్రీ అందె నరసింహరావు & 9390854039
27-7-2008 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల	శ్రీయం. రామకోటయ్య & 9966339552 శ్రీ షేక్ మహబూబ్‌వలీ & 9247495428	శ్రీ వి. కోటేశ్వర రావు & 9848079321 శ్రీ జి. లక్ష్మి నారాయణ & 9848394506 శ్రీ టి. వెంకటసుబ్బయ్య & 9885713146
03-8-2008 ఆదివారం	ఉయ్యూరు కృష్ణాజిల్లా	శ్రీ అనఘాలక్ష్మి సదనము (శ్రీదత్తదేవాలయం), గండిగుంట	యం.డి.అంజద్‌బాషా & 08593224206 ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఉయ్యూరు శాఖ	శ్రీ ఎం.జె.వి.కె. బాలాజీ & 9849815375, టి. పుష్పారాణి & 08676235129
09-8-2008 2వ శనివారం	రాజోలు తూ.గో. జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజోలు శాఖ	శ్రీ కానూరి నాయుడు & 9441094322 శ్రీ డి. పెద్దబాబు & 9849265006
10-8-2008 ఆదివారం	పాలకొల్లు పశ్చిమగోదావరి జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	శ్రీ వై.యస్.ఆర్. గోపాలకృష్ణ & 9441751076	శ్రీ టి. కొండబాబు & 9849074714, శ్రీ రాంశెట్టి గంగాధర రావు & 9848156798 శ్రీ యన్. సత్యనారాయణ రాజు & 9959347247
15-8-2008 శుక్రవారం	కరీంనగర్ పట్టణం	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	శ్రీమతి రజియారాజ్‌మహ్మద్ & 9849725921	శ్రీ సదాశివ & 9885332146 శ్రీమతి రజియాసలీమ్ & 9848909241
16-8-2008 శనివారం	ఖమ్మం పట్టణం	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఖమ్మం పట్టణం శాఖ	పాలవరపు శ్రీరాములు & 9848738813
17-8-2008 ఆదివారం	రుద్రంపూర్ కొత్తగూడెం (మ), ఖమ్మంజిల్లా	ఆర్.సి.ఓ.ఏ. క్లబ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రుద్రంపూర్ శాఖ	శ్రీ గోడ రమేష్ & 9440333204 శ్రీ లంకబాబురావు & 9396345994 శ్రీ బి. పాపరాజు & 9440916639
24-8-2008 ఆదివారం	విజయవాడ పట్టణం	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ కనిగిచెర్ల క్రిష్ణమూర్తి & 9849090345 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి & 9885969885 శ్రీ రవికిరణ్ & 9440577425
31-8-2008 ఆదివారం	పొన్నూరు గుంటూరుజిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొన్నూరు శాఖ	శ్రీ నడుపల్లి సోమసుందర రావు, రిటైర్డ్ డ్రాయింగ్ మాస్టర్ & 9701689918
06-9-2008 శనివారం	మెట్‌పల్లి కరీంనగర్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో ప్రకటించబడుతుంది	డా॥ హన్మాడ్లు & 9440034104	శ్రీ సాంబారి ప్రభాకర్ & 9440070504 శ్రీ గాడంగి సుదర్శన్ & 9440152550 శ్రీ జి. గంగారాం & 9440216200

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్,
యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య,
బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

డా॥ పి. రంగయ్య, B.A.M&S.,
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.

☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 3 జూన్, 2008 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారత పుత్ర సాంబశివ

భారతమాతకు బరువౌతున్న భారతీయులు

ఎందరెందరో వీరాధివీరులు, శూరాధిశూరులు, మహాశాస్త్రవేత్తలు, పండిత ప్రకాండులు, నిష్కళంక దేశభక్తులు, స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు ఈ భారతభూమిపైన పుట్టి తమశక్తియుక్తులతో, తమ శౌర్యధైర్యాలతో, తమ విజ్ఞాన వికాసంతో, భారతమాతకు సేవచేసి ఆతల్లికి ముద్దుబిడ్డలుగా దేశచరిత్రలో సువర్ణాక్షరాలతో లిఖించబడ్డారు. తమఆస్తులను, అంతస్తులను, ఉద్యోగాలను, వ్యాపారాలను, భోగభాగ్యాలను, జీవనసౌఖ్యాలను తమ రక్తమాంసాలను తమతల్లి భరతమాత దాస్యశృంఖలాలు తెగతెంచడంకోసం అర్పణంచేసి తల్లికి స్వేచ్ఛను కలిగించి మాతృఋణం తీర్చిన అమరవీరులుగా మరెందరెందరో స్వరాజ్యయోధులు కీర్తిగాంచారు.

ఇంతటి మహామహోన్నత దేశభక్తులు పుట్టిన ఈ గడ్డపైన ఈనాడు ఉగ్రవాదులు, హింసావాదులు, నల్లబజారు వ్యాపారులు, అరాచక రాజకీయవాదులు, తల్లిదండ్రులను హతమార్చే మాతృద్రోహులు, దేశభక్తి మచ్చుకైనా కానరాని దగుల్బాజీలు, జాతీయగీతాన్నికూడా ఆలపించలేని చవటదద్దమ్మలు, దొంగలు, దోపిడీదారులు, కిరాయిహంతకులు, రోజురోజుకు దేశంనిండా పెరిగిపోతూవున్నారు. ఈ నీచనికృష్ట కిరాతక రాక్షస గణాలనుచూసి దేశమాత దిగులుతో ఆక్రోశిస్తుంది. విదేశీ విషసంస్కృతిని ఇంకాఇంకా దేశంలోని అణువణువులో నింపుకుంటూ భ్రష్టులవుతూవున్న బిడ్డలనుచూసి భారతమ్మ హృదయం భగ్గుమంటుంది.

కులపిచ్చిని, మతంమత్తును పెంచిపోషిస్తూ ప్రజలను విభజించి పరిపాలిస్తూ నానాటికి ఆర్థిక అసమానత్వాన్ని సామాజిక అసమానత్వాన్ని పెంచి పోషిస్తున్న నయవంచక రాజకీయ పార్టీలను చూసి గుండెలు బాదుకుంటుంది. ఈ దుర్మార్గుల పాపపంకిలమైన పాదస్పర్శను భరించలేక ఈ నీచుల విషశ్వాస స్పర్శను సహించలేక ఈ భారాన్ని ఎలా మోయాలా? అని ఆవేదన చెందుతోంది.

ఈ భారాలను మరింతకాలం మోయలేని భూమితల్లి ఉగ్రరూపందాల్చి భూకంపరూపంలోనో, జలప్రళయ రూపంలోనో ప్రచండవిలయాన్ని సృష్టించకముందే దేశభక్తులంతా మేలుకోవాలి. ఎంత క్షమాహృదయంగల మాతృమూర్తికైనా ఒకహద్దు ఉంటుందనే నిజం తెలుసుకొని, గోసంరక్షణద్వారా, గోవ్యవసాయంద్వారా, వృక్షరక్షణ ద్వారా భూమితల్లిని తిరిగి బలోపేతం చేయడానికి, ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానంతో భరతఖండాన్ని బంగారుభాండంగా పునరుజ్జీవనం చేయడానికి ప్రతిఒక్కరు నడుంకట్టాలని చేతులు కలపాలని ముందుకుసాగాలని పిలుపునిస్తున్నాం.

- ఎడిటర్

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

200 మంది ప్రచారకులకు, 5 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు 2 రోజుల గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
హైదరాబాద్‌లో అక్టోబర్ శిబిరానికి వేదిక, తేదీలు, తరువాత ప్రకటించబడతయ్.

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని వస్త్రములు, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ వస్త్రములు ధరించాలి. ఎవరికి కావలసిన బట్టలు, దుప్పట్లు, అన్నము తినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. పిల్లలను తీసుకోని రావద్దు. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి. ఖరీదైన వస్తువులు తేకూడదు.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
....
.................................ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) ....
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా...........................

* *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....

తేది :.................... అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
చిరునామా ....
.................................పిన్ ....
2) వయసు........................... ఫోన్..............................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?............................
5. నెలకు 25 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా...........................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....

తేది :.................... అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
- శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
- ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
- దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
- పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 25 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది : 31-8-08

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా

పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.

వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

సరస్వతి ఆకుపొడి నువ్వులనూనెతో నూరి లేపిస్తే చిన్నగా వున్న యోని విశాలమౌతుంది.

విద్యార్థుల వెంట్రుకల సమస్యకు

వెలకట్టలేని యోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి

సహజంగా 50 లేదా 60 సంవత్సరాలు దాటిన తరువాత జుట్టు ఊడటం నెరవడం జరగవచ్చు. కానీ, ఇంత చిన్నవయసులోనే మీ జుట్టు వృద్ధులజుట్టులాగా మారుతూవుందంటే మీరు మీ జుట్టును బలహీనపరచే పద్ధతులను ఆచరిస్తున్నారని తెలుసుకోవాలి.

చదువుల హడావుడిలో తొందరగా అయిపోతుందని షాంపులతో తలస్నానంచేయడం, కనీసం వారానికి ఒకసారైన తలనిండుగా నూనెపెట్టకపోవడం, తలకు మర్ధనచేయకపోవడం, ఆహారంలో తలవెంట్రుకలకు బలాన్నిచ్చే నువ్వులు, మినుములు, కొబ్బరి, పాతబెల్లము వంటి పదార్థాలను తినకపోవడం, తలస్నానం కాగానే హెయిర్ డ్రై మిషన్‌తో తలచర్మాన్ని వేడి ఎక్కించి వెంట్రుకల కుదుళ్ళను బలహీనపరచడంవంటి అనేకపొరపాట్లు మీరుచేస్తున్నారు. అందుకే మీ జుట్టు ఇంతవికృతంగా తయారవుతుంది. ఈతప్పులను మీరు సరిదిద్దుకొని ఈక్రిందిమార్గాలను ఆచరిస్తే తిరిగి మీజుట్టు అందంగా తయారవుతుంది.



తలవెంట్రుకల రోగాలు - తులలేని యోగాలు

మా ప్రియాతిప్రియమైన బిడ్డల్లారా! ఎంతో నల్లగా తుమ్మెదరెక్కల్లాగా రింగురింగులుగా, అందంగా పెరగవలసిన మీ తలజుట్టు ఈనాడు ముందువైపు మాడుపైన అటుఇటు సగంసగం ఊడిపోయి కొంత తెల్లబడి కొంత ఎర్రబడి చీకివేసిన మామిడిటెంకలాగా ఎందుకు తయారవుతుందో మీరు తెలుసుకోవాలి.

మొలల వ్యాధికి
పల్లేరు చెట్టును సమూలంగా తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి మెత్తటి చూర్ణం చేసుకొని రెండుపూటలా పూటకు 5 గ్రాముల మోతాదుగా మంచి నీళ్ళతో సేవిస్తూవుంటే 40 రోజుల్లో మొలలు కరిగిపోతయ్.

నేటి విద్యార్థుల శారీరక, మానసిక రోగాలు :ఈనాటి విద్యార్థినీవిద్యార్థులను చూస్తుంటే చాలాజాలి కలుగుతుంది. రెండున్నరసంవత్సరాలు నిండీనిండగానే నర్సరీపేరుతో బలవంతంగా స్కూళ్ళలో పడవేసి ఆనాటినుంచి పనికిరాని చెత్తపుస్తకాలను చదివేభారాన్ని వాళ్ళపైవేసి పసితనంనుండే పిల్లలు శారీరకంగా మానసికంగా అనారోగ్యవంతులయ్యేటట్లు చేస్తున్నారు. ఇక పదవతరగతి ఇంటర్ చదివే విద్యార్థులపరిస్థితి ఘోరాతిఘోరమైంది. చదువులపోటితో, తల్లిదండ్రుల ఆరాటంతో, ప్రైవేటు విద్యాసంస్థల ధనదాహంతో మనసుకు శరీరానికి ఏ మాత్రము విశ్రాంతి లేకుండా రాత్రింపగళ్ళు పుస్తకాల పురుగుల్లాగ పాఠాలను కంఠోపాఠంచేస్తూ విద్యార్థులంతా రోగిష్టులుగా మారుతున్నారు. ముఖ్యంగా ఆచిన్నవయస్సులోనే తలవెంట్రుకలు ఊడిపోవడం, నెరసిపోవడం, ఎర్రగామారడం, బట్టతలరావడం, పేనుకొరుకుడు పుట్టటం వంటి తలవెంట్రుకల సమస్యలతో అల్లాడుతున్నారు. ఇంకా, కంటిసమస్యలు, పంటిసమస్యలు, జ్ఞాపకశక్తిసమస్య, అతికొవ్వు లేక అతిబలహీనత, అతికోపము, చిరాకు, తెలియని కసి, ద్వేషము మొదలైన శారీరక, మానసిక రోగాలతో మనపిల్లలు అనారోగ్యవంతులవుతున్నారు. వారిని సాధ్యమైనంత తొందరగా బాగుచేసుకొనే మంచిమార్గాలు అందించి భావిభారతపౌరులను సంపూర్ణఆరోగ్యవంతులుగా తయారుచేయడంకోసం ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.

రావిచెట్టు బెరడుపొడి 5 గ్రా॥ పెరుగులోకలిపి ఉదయంతింటుంటే స్త్రీల బట్టంటు బంద్.



తెల్లవెంట్రుకలు - నల్లబడటానికి

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో ఒకచెంచా ఉసిరికకాయలపొడి వేసి నాలుగవవంతుకు మరగబెట్టి వడపోసి ఆగాఢకషాయాన్ని గోరువెచ్చగా కొంచెంకొంచెం వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా రుద్దాలి. ఒకగంట ఆగిన తరువాత కుంకుడు లేదా సీకాయితో తలస్నానం చేయాలి. ఇలా వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు చేస్తూవుంటే విద్యార్థులకు అకాలములో తెల్లబడిన వెంట్రుకలు మూడునుండి ఆరునెలల్లో తిరిగి నల్లబడతయ్. అంతేగాకుండా కుదుళ్ళు గట్టిపడి తలనిండా వెంట్రుకలు గుబురుగా వత్తుగా ధృఢంగా తయారవుతయ్.

ఊడేవెంట్రుకలు - ఊడకుండా

నిమ్మరసం ఉసిరికకాయలరసం (విత్తనాలుతీసి) లేక పొడి సమంగా కలిపి పేస్టులాగాచేసి వెంట్రుకల మూలాలకు సున్నితంగా మర్దనచేసి ఒకగంట ఆగి స్నానంచేయాలి. ఇలా వారానికి రెండుసార్లు చెయ్యాలి. దీనితోపాటు ....

కొబ్బరినూనెలో సగభాగం నిమ్మరసంకలిపి చిన్నమంటపైన రసం ఇగిరేవరకు మరిగించి నూనెమిగిలిన తరువాత దించి వడపోసుకొని తలస్నానంచేసిన తరువాత రోజూ ఈ తైలాన్ని తలకు రాసుకుంటూ వుండాలి. ఈ రెండు ప్రక్రియలు ఆచరిస్తూవుంటే వెంట్రుకలు ఊడటం ఆగిపోతుంది.

తలలోచుండ్రు, పొట్టురాలడం నివారణకు

వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు పరిశుభ్రమైన వేపనూనెను తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు మాడుకు గోరువెచ్చగా సున్నితంగా రుద్దాలి. నాలుగైదుగంటలవరకు తలకు గుడ్డకట్టి అలాగేవుంచి ఆతరువాత కుంకుడుకాయరసంతో స్నానం చేయాలి.

ఇలాగ కనీసం పదిసార్లు చేసేటప్పటికి చుండ్రు, పొట్టురాలడం, తలలోగుల్లలు, పుండ్లు, దురద హరించిపోతయ్. దీనితోపాటు.....

కొబ్బరినూనె 100 గ్రా॥ తీసుకొని గోరువెచ్చగా వేడిచేసి దానిలో మెత్తగానూరిన 5 గ్రా॥ కర్పూరం కలిపి మూతబెట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. పైనతెలిపినట్లు స్నానంచేసిన తరువాత ఈనూనెను రోజూ తలకు రాసుకుంటూ వుండాలి. ఈవిధంగా చేస్తూవుంటే వెంట్రుకలు బలంగా తయారవుతయ్.

నిగనిగామెరుస్తూ
పొడవుగా పెరిగే వెంట్రుకలకు



ఉసిరికకాయలబెరడు 25 గ్రా॥, శీకాకాయలబెరడు 25 గ్రా॥, ఈ రెండింటిని చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగగొట్టి అరగ్లాసు వేడినీటిలో వేసి మూతబెట్టి రాత్రినుండి ఉదయందాకా నాన బెట్టాలి. ఉదయం వడపోసుకొని ఆ ముక్కలను తీసివేసి ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా చేతులలో తీసుకొని వెంట్రుకలను మూలమునుండి పైవరకు సున్నితముగా తడపాలి. ఒకగంట ఆగిన తరువాత తలస్నానంచేయాలి. తల ఆరిన తరువాత బృంగరాజ తైలం లేక కొబ్బరినూనె లేక ఇదేపత్రికలో రాసిన ఆమ్లాతైలం గానీ తలకు కొద్దిమోతాదుగా లేపనంచేస్తూవుంటే వెంట్రుకలు ఆరోగ్యంగా పెరుగుతూ మంచి మెరుపుతోకూడి నిగనిగ లాడుతుంటయ్.

100 గొబ్బిగింజలు నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే యోని ధృఢమౌతుంది.

ప్రతిపాఠకుడు ఈ వ్యాసాన్ని చదవాలి - ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని పొందాలి.

గురుశిష్య సంవాద రూపమైన ఆధునిక ఆయుర్వేద ఇతిహాసం -2



నేటి పాఠ్యాంశాలు
ఆధునిక ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన కళాశాలలో ఆయుర్వేద మహర్షుల వివరాలు, ఆయుర్వేద ఆవిర్భావం, చరకమహర్షి చరిత్ర,

గురువు : ప్రియమైన శిష్యులారా! గతపాఠంలో ఆయుర్వేదం అంటే ఏమిటో తెలుసుకున్నారు. అలాగే, ఇంతమహోన్నతమైన ఆయుర్వేద విజ్ఞానం దేశంలో ఉండికూడా మనభారతీయులు ఎందుకు రోగిష్టులుగా మారుతున్నారో అనేవిషయాన్ని కూడా మీరు బాగా అర్థం చేసుకున్నారు. ఇప్పుడు మరికొన్ని ప్రశ్నలకు జవాబులు చెప్పుకుందాం.

శిష్యుడు : ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని ఊరూరా ప్రచారం చేస్తూ రాష్ట్రమంతా ఆరోగ్యచంద్రికలను వికసింపచేస్తున్న గురువర్యులకు మా ప్రణామములు ఆచార్య ఆయుర్వేదాన్ని ప్రచారం చేసిన మహాఋషుల్లో ఒకరిద్దరు పేర్లుమాత్రమే మాకు తెలుసు. మిగిలినవాళ్ళ వివరాలు కూడా మాకుతెలియజేసి మమ్ములను ధన్యులుగా చేయండి.

గురువు : బిడ్డలారా! ఆయుర్వేదం అనేది ఏ కొద్దిమంది పరిశోధకులవల్లనో రూపుదిద్దుకున్నదో కాదు అనేక తరాలుగా, యుగాలుగా వేలాదిమంది పరిశోధకులు ఈ విజ్ఞానాన్ని కనుగొంటూ వచ్చారు. అలాంటివారిలో మనకుతెలిసిన కొంతమంది మహర్షుల నామధేయాలు మీకు చెబుతాను.

ఒకానొకసమయంలో హిమాలయ పర్వతప్రాంతంలో అనేకమంది భారతీయ మహర్షులు సమావేశమయ్యారు. వారిలో భరద్వాజుడు, ఆత్రేయుడు, అంగీరసుడు, గర్గుడు, మరీచి, భృగుమహర్షి, భార్గవమహర్షి, పులస్త్యమహర్షి, అగస్త్యమహర్షి, అసితమహర్షి, వశిష్ఠ మహర్షి, పరాశరమహర్షి, హారితమహర్షి, గౌతమమహర్షి, సాంఖ్యమహర్షి, మైత్రేయమహర్షి, చ్యవనమహర్షి, జమదగ్నిమహర్షి, గార్గ్యమహర్షి, కాస్యపమహర్షి, నారదమహర్షి, వామదేవమహర్షి, మార్కండేయమహర్షి, కపింజలమహర్షి, శాండిల్యమహర్షి, కౌండిన్యమహర్షి, శాకునేయమహర్షి, శౌనకమహర్షి, అస్వలాయనమహర్షి, సాంకృత్యమహర్షి, విశ్వామిత్ర మహర్షి, పరీక్షకమహర్షి, దేవలమహర్షి, గాలవమహర్షి, ధౌమ్యమహర్షి, కామ్యమహర్షి, కాత్యాయనమహర్షి, కాంకాయనమహర్షి, వైనపేయ మహర్షి, కుశికమహర్షి, బాదరాయణమహర్షి, హిరణ్యాక్షమహర్షి, శరలోమమహర్షి, గోభిలమహర్షి, వైఖానసమహర్షి, వాలఖిల్యమహర్షి, లౌగాక్షమహర్షి మొదలైనవారు కలవడంజరిగింది. వీరంతా ఆయుర్వేద శాస్త్రం ఈ భూమిపైన అవతరించడానికి ప్రయత్నం చేశారని మన శాస్త్రాలవల్ల తెలుస్తుంది.

త్రిఫలకల్పంతో మలబద్ధకం పోయింది, నీరసం తగ్గింది

శాంతకుమారి, టీచర్ ; ప్రైమరీ స్కూల్, బంగారుజాల పాల్వంచ (మండలం), ఖమ్మంజిల్లా.

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారములు.

అయ్యా! నేను గత 10 నెలలుగా త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నాను. నాకు మలబద్ధక సమస్య తీవ్రముగా వుండి చాలా నీరసముగా వుండేదానిని. కాని త్రిఫలకల్పం వాడిన తరువాత సమస్య తీరినది మరియు నేను ఇప్పుడు చలాకీగా వుంటున్నాను. ఇటువంటి మంచి ఔషధమును సూచించి నందుకు గురూజీ గారికి ధన్యవాదములు తెలుపుకుంటున్నాను.

అశ్వగంధ దుంప గంధాన్ని లేపనంచేసుకొంటుంటే స్త్రీల యోని బిగువుగా అవుతుంది.



శిష్యుడు : ఆచార్య! ఎందరెందరో త్యాగమూర్తులైన మహాఋషుల పేర్లు వింటుంటే మా శరీరాలు పులకించి పోయినయ్. వారంతా కలసిన తరువాత ఆయుర్వేద ఆవిర్భావంకోసం ఎలా ప్రయత్నంచేశారో ఆ వివరాలుకూడా దయతో అనుగ్రహించమని కోరుతున్నాము.

గురువు : బిడ్డలారా! ఆ మహాపురుషుల్లో మహాపండితుడు మహామానవతావాది అయిన ఆత్రేయుడు మిగిలిన ఋషులను ఉద్దేశించి "ఓ మహాత్ముల్లారా! ఈనాడు మన మానవలోకమంతా ఊహించడానికే వీలులేని అనేక రకరకాల రోగాలతో బాధలుపడు తున్నారు. ప్రజలకు ఆచార్యులుగా గురువులుగా ఉన్న మనమంతా వారి రక్షణకోసం తగినప్రయత్నం చేయవలసివుంది. ఈ హిమాలయాల లోని ఉన్నతశిఖరాలపైన దేవలోకం ఉందని అచ్చట ఇంద్రుడనేరాజు దేవతలను పాలిస్తున్నారని వారివద్ద ఆయుర్వేదం అనే అద్భుత వైద్యశాస్త్రం ఉందని కొందరు ఋషుల ద్వారా తెలుసుకున్నాము. మనందరిలో గొప్ప యోగశక్తి గల భరద్వాజ మహర్షి మనతరపున దేవలోకానికి వెళ్ళి ఆయుర్వేద శాస్త్ర రహస్యాలను తెలుసుకొని ఆ శాస్త్రాన్ని మనప్రజలకు అందివ్వగలడని నేను నమ్ముతున్నాను" అన్నాడు.

మిగిలిన ఋషులుకూడా అదే అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేశారు. అప్పుడు భరద్వాజుడు వారందరికి కృతజ్ఞతలు చెప్పి దేవలోకానికి బయలుదేరాడు.

దేవలోకంలో ఇంద్రుణ్ణి మెప్పించి దేవవైద్యులైన అశ్వినీ కుమారుల ద్వారా ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని తెలుసుకొని తిరిగి హిమాలయాలకు వచ్చి ఋషులందరికీ తాను నేర్చుకున్న జ్ఞానాన్ని తెలియజెప్పాడు.

ముందుగా ఆత్రేయ మహర్షి తాను భరద్వాజుని ద్వారా విన్న విజ్ఞానాన్ని తన అనుభవములో ఋజువుపరచుకొని ఆత్రేయ ఆయుర్వేదపీఠం నెలకొల్పి అనేకమంది శిష్యులకు ఆ విజ్ఞానాన్ని ధారబోసి శిష్యులందరినీ వారివారి తెలివితేటలతో ఆయుర్వేద సంహితలను రచించి గురుదక్షిణగా యివ్వమని కోరాడు. ఆవిధంగా ఈ భరతఖండంలో ఆత్రేయశిష్యుడైన అగ్నివేశుని ద్వారా అగ్నివేశసంహిత, హారీతుని ద్వారా హారీతసంహిత మొదలైన గ్రంథాలు భారతదేశంలో రూపుదిద్దుకున్నయ్. ఈ సంక్షిప్త వివరణ మీకు అర్థమైందనుకుంటాను.

శిష్యుడు: ఆచార్య! చరకమహర్షులవారి పేరు వారు వ్రాసిన చరకసంహిత పేరు విన్నాంగానీ, ఆమహానుభావుని ఇతర వివరాలు తెలియవు. దయచేసి చెప్పండి?

గురువు : ప్రియమైన శిష్యుల్లారా! చరకమహర్షులవారు క్రీ.పూ. రెండవ శతాబ్దానికి చెందినవారుగా చారిత్రకులు నిర్ణయించారు. ఈనాడు చరకసంహిత అనేపేరుతో చలామణి అవుతున్న అద్భుత ఆయుర్వేద గ్రంథానికి చరకులవారు గ్రంథకర్తకాదు. ఇంతకు ముందు మీకు తెలిపినట్లుగా ఆత్రేయమహర్షుల శిష్యుడైన అగ్నివేశమహర్షి రచించిన అగ్నివేశసంహిత అనే గ్రంథానికి చరకమహర్షి తన కాలంనాటి అనుభవాలను సమ్మిళితంచేసి దాన్ని సంస్కరించి దేశమంతా ప్రచారం చేశారు. చరకుని చేత సంస్కరింపబడి ప్రచారం చేయబడ్డ అగ్నివేశ సంహిత చరకసంహితగా లోకంలో ప్రసిద్ధిగాంచింది.

అయితే, చరకమహర్షుల వారి గురించి ఒక పౌరాణికగాథ మనశాస్త్రాల్లో కనిపిస్తుంది. విష్ణు స్వరూపుడైన ధన్వంతరివద్ద ఆదిశేషుడు ఆయుర్వేదాన్ని అమూలాగ్రంగా నేర్చుకున్నాడు. ఒకసారి కలవనితలంపుగా భూలోకయాత్రకు వచ్చిన ఆదిశేషుడు అచ్చటి ప్రజల అనారోగ్య దుస్థితిని చూచి చలించిపోయి తన విజ్ఞానంతో ఈ ప్రజలకు స్వస్థత కలిగించాలని నిర్ణయించుకొని ఒకమునిపుంగవునికి కుమారుడుగా పుట్టాడు. తానేవరో తన వివరాలు ఏమిటో ఎవరికి తెలియనివ్వకుండా ఊరూ ఊరూ దేశదేశం చరిస్తూ అందరికి ఆయుర్వేదాన్ని ప్రచారంచేశాడు కాబట్టి ఆయనకు చరకుడు అనగా చరించువాడు అనే పేరు వచ్చింది. ఈనాటికి చాలామంది ప్రముఖ వైద్యులు చరకమహర్షిని ఆదిశేషునిఅంశగా ఆరాధించే ఆచారం మనదేశంలో వుంది. ఇది చరకమహర్షుల గురించిన సంక్షిప్తగాథ.

ఆముదంతో మలబద్ధకం పోయింది : భారతపుత్ర హనుమంతరావు, ఇం.నెం. **9-5-105, రామదేవగూడ గ్రామము, ఇబ్రహింబాగ్‌లైన్స్, హైదరాబాద్ - 500 031. ఆయుర్వేద గురువర్యులు పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నేను అందరికి ఆయుర్వేదం పాఠకుడిని. మీరు చెప్పినట్లు ఆముదం రెండు చెంచాలు, తేనె ఒక చెంచా, అల్లం రసం ఒకచెంచా కలిపి పొయ్యిమీద పెట్టి పొంగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు తాగినాను. దానితో 3-4 విరేచనాలతో ఉదరం శుద్ధి అయింది. దీనివల్ల నాకు మలబద్ధకం పోయింది. ఇప్పుడు ఉదయం రాగిచెంబునీళ్ళు త్రాగగానే 5-10 నిమిషాలలో సుఖవిరేచనం అవుతున్నది. ఇప్పుడు శరీరం చాలా తేలికగా ఉన్నది. ఇటువంటి ఎన్నో సలహాలు ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు.**

పావురాయి రెట్టపొడి 5 గ్రా॥, తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే బహిష్టు వస్తుంది.

తలనొప్పా? ఈ మాత్రవేసుకో అంటున్నారు - విదేశీ వైద్యశాస్త్రవేత్తలు
ఏ తలనొప్పికైనా మందువద్దంటున్నారు - స్వదేశీ ప్రకృతిశాస్త్రవేత్తలు

అంతులేనిఆశలతో, ఆరాటాలతో, ఆవేదనలతో, ఆందోళనలతో, ఉరుకులు, పరుగులుగా సాగుతున్న నేటి మానవ జీవితంలో ఎవరికైనా తలనొప్పి రావడం ఎంతో సహజం. ఈతలనొప్పిని వెంటనే టాబ్లెట్ ద్వారా అప్పటి కప్పుడు తగ్గించుకొని ఆతరువాత అంతుచిక్కని రోగాలను కొనితెచ్చుకోవడమా? లేక చిన్నచిన్న సులభమైన స్వంత ప్రయత్నాలతో ఆతలనొప్పిని శాశ్వతంగా తగ్గించుకొని నూరేండ్ల జీవితాన్నికాపాడుకోవడమా? ఏదిముఖ్యం? అనేది మనమంతా ఆలోచించాలి. మరి ఆలోచిస్తూ నిర్ణయం తీసుకుందామా..............

-పండిత ఏల్చూరి



అందరికీ తలనొప్పి ఎందుకొస్తుంది?

పసిపిల్లలనుండి పెద్దవారిదాకా ప్రతిఒక్కరు ఏదో ఒకరకమైన తలనొప్పితో బాధపడుతున్నారు. శరీరాన్ని పరిపాలించే మెదడుకు శరీరాన్ని నాశనంచేసే విషపదార్థాలు, విషపుఆలోచనలు చేరడమే తలనొప్పికి అసలుకారణం. కాబట్టి, మనం నిత్యంచేస్తున్న ప్రకృతి వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను మన ఆహారనియమాలను నియంత్రించు కోవడంద్వారా ఈ తలనొప్పినుంచి పూర్తిగా బయటపడవచ్చు. ఇలా ప్రయత్నించకుండా కేవలం మాత్రలతో అప్పటికప్పుడు తగ్గించు కోవడం అలవాటుచేసుకుంటే మనజీవితం అర్థాంతరంగా అదృశ్యం కావడం ఖాయం.

మందుబిళ్ళల - మారణహోమం

ఈనాడు మనదేశపు మార్కెట్లో నొప్పులకోసం విక్రయించబడు తున్న అనేకమందుబిళ్ళలను ప్రపంచంలోని పెద్దదేశాలన్నీ ఏనాడో నిషేధించినయ్. కానీ, మనదేశంలోమాత్రం వాటికి అడ్డూఅదుపు లేదు. మార్కెట్లో ప్రతిచోట సులువుగా దొరికే ఈబిళ్ళలను ప్రతిమనిషి తలనొప్పిరాగానే, లేదా మరోనొప్పిరాగానే తనకుతానే కొనుక్కొని లోనికి వేసుకొంటూ వెంటనే ఉపశమనం పొంది ఈబిళ్ళల గొప్పతనానికి మురిసిపోతున్నాడు. కానీ, ఈబిళ్ళలలోని తీవ్రరసాయనాలు శరీరము లోనికి ప్రవేశించిన తరువాత అవి ఏఅవయవములో నిలువవుంటే ఆ అవయవానికి అనారోగ్యం కలిగిస్తయ్. గుండె, ఊపిరితిత్తులు, మూత్రపిండాలు, కాలేయము, కీళ్ళు లేదా మెదడు ఏ అవయవమైనా ఈ విషప్రభావానికి క్రమంగా రోగగ్రస్తం అవుతుందని అతనికి తెలియదు. క్రమక్రమంగా అధికంగా బిళ్ళలువాడే మనిషి అనేకరకాల దీర్ఘరోగాలను కొనితెచ్చుకొని కుళ్ళిపోతూ వుంటాడు.

కాబట్టి, తాత్కాలిక ఉపశమనంకోసం నూరేండ్ల జీవితాన్ని బలిపెట్టుకోకుండా కొంచెంశ్రద్ధతో, ఓపికతో ఖర్చులేని సులువైన మార్గాలను ఆచరించి వ్యాధిమూలాన్ని సరిచేసుకొని ఈ నొప్పులనుండి శాశ్వతంగా బయటపడటానికి ప్రయత్నించాలి.

తలనొప్పికి కారణాలు - చికిత్సలు

1) వాయుదోషపు తలనొప్పి : మురిగిపోయిన కలుషిత వాయువులు పీల్చినప్పుడు తలనొప్పి వస్తే, వెంటనే ఆ చుట్టుప్రక్కల వుండే వేప లేదా రావిచెట్టు క్రిందకు వెళ్ళి కపాలభాతి ప్రాణాయామం రెండు మూడు నిమిషాలుచేస్తే అప్పటికప్పుడే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఎందుకంటే ఆ చెట్లనుండి వీచే ప్రాణవాయువును లోపలికి తీసుకొని లోపలి చెడువాయువును బయటకు బహిష్కరిస్తాము కాబట్టి నొప్పి తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద ఆశ్రమానికి ఆవులను, కోడెలను, ఆంబోతులను దానం చేయండి. అన్ని తీర్థాలలో మునిగిన అన్ని యజ్ఞాలు నిర్వహించిన ఫలితాన్ని పొందండి.

ప్రియమైన దేశభక్తుల్లారా! మీకు మనదేశంపట్ల మనజాతిపట్ల ఉన్న గురుతరమైన బాధ్యతను మీ దేశభక్తిని ప్రదర్శించడానికి ఆయుర్వేద ఆశ్రమానికి సహకరించటాన్ని మించిన మరోమార్గం లేదు. ఈ ఆశ్రమం ద్వారా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానము మరియు ఆయుర్వేద గోవ్యవసాయ విజ్ఞానము దేశప్రజలకు పంచిపెట్టాలని తద్వారా భారతీయసాంస్కృతిక పునరుజ్జీవనాన్ని సాధించి భారతప్రజలను నిరోగులుగా నిత్య సంతోషులుగా తీర్చిదిద్దాలని వేము అవిశ్రాంతంగా మా యావత్ శక్తిని ధారపోస్తూ ప్రయత్నిస్తున్నాము. కాబట్టి, బాధ్యతగల భారతీయులంతా మీ శక్తికొలది పైన తెలిపిన విధంగా ఆవుదూడలను, ఆవులను, దానం చేయడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంప్రదించవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం,
ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్,
హైదరాబాద్ - 500 033.
ఫోన్ : 040 - 23547132, 9849017675.

ద్రాక్ష, వట్టివేర్లపొడి, అతిమధురం, చక్కెర, తేనె కొద్దికొద్దిగా కలిపితింటే గర్భిణి స్త్రీ వాంతి బంద్.



○ఇదే ప్రాణాయామం రోజూ రెండుపూటలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తూవుంటే ఆ తరువాత కలుషిత వాయువును పీల్చుకున్నాకూడా మనకు తలనొప్పి రాదు.

2) ఆందోళనవల్ల తలనొప్పి : ఏరకమైన ఆందోళనవల్ల తలనొప్పి వచ్చినా వెంటనే పదినుండి ఇరవై నిమిషాలపాటు తూర్పువైపు ముఖంపెట్టి కూర్చొని కళ్ళుమూసుకొని ఈ బాహ్యప్రపంచాన్ని మరచిపోయి మనోనేత్రంతో, లోపలికి పీలుస్తూ బయటకు వదులుతూ వున్న శ్వాసను గమనిస్తూ వుండాలి. దీనివల్ల వెంటనే ఎంత తలనొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

○ఇదే ధ్యానాన్ని ఒకఅలవాటుగా ప్రతిరోజూ నియమంగా చేస్తూవుంటే ఎంత ఆందోళన కలిగించే సమస్య వచ్చినా మనకు తలనొప్పిరాదు. ఆ ఆందోళనకు నివారణామార్గం కూడా దొరుకుతుంది.

3) రక్తలేమివల్ల తలనొప్పి : చదువుకునే విద్యార్థినీ విద్యార్థులకు, యువతీయువకులకు, అనేకమంది గృహిణులకు రక్తంలోపంవల్ల తలనొప్పి తరచుగా వస్తూవుంటుంది. ఈనొప్పికి వెంటనే రక్తవృద్ధి మార్గాలను ఆచరించడమే సరియైన చర్య. **అ)** పదినుండి ముప్పైవరకు ఎండుద్రాక్షపండ్లు అరగ్లాసు నీటిలో రాత్రిపూట నానబెట్టి ఉదయం తిని ఆ నీరు తాగాలి. మళ్ళీ ఉదయం నానబెట్టి సాయంత్రం పూట తినాలి. **ఆ)** రాత్రినిద్రించేముందు నియమపూర్వకంగా ఒకదానిమ్మ పండు తినాలి. ఇలాచేస్తూవుంటే నలభై రోజుల్లో ఖచ్చితంగా తలనొప్పి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. వందరోజులవరకు దీన్ని పాటిస్తే ఇక ఎప్పటికి తలనొప్పిరాదు.

○రక్తానికి మూలమైన కాలేయాన్ని, ప్లీహాన్ని నాశనం చేసే ప్రకృతివ్యతిరేకమైన జీవనవిధానాన్ని మార్చుకొని ఎవరికివారు హితమైన, మితమైన ఆహారాన్ని సేవిస్తూవుంటే జీవితంలో ఎప్పటికీ ఈ సమస్యరానేరాదు.

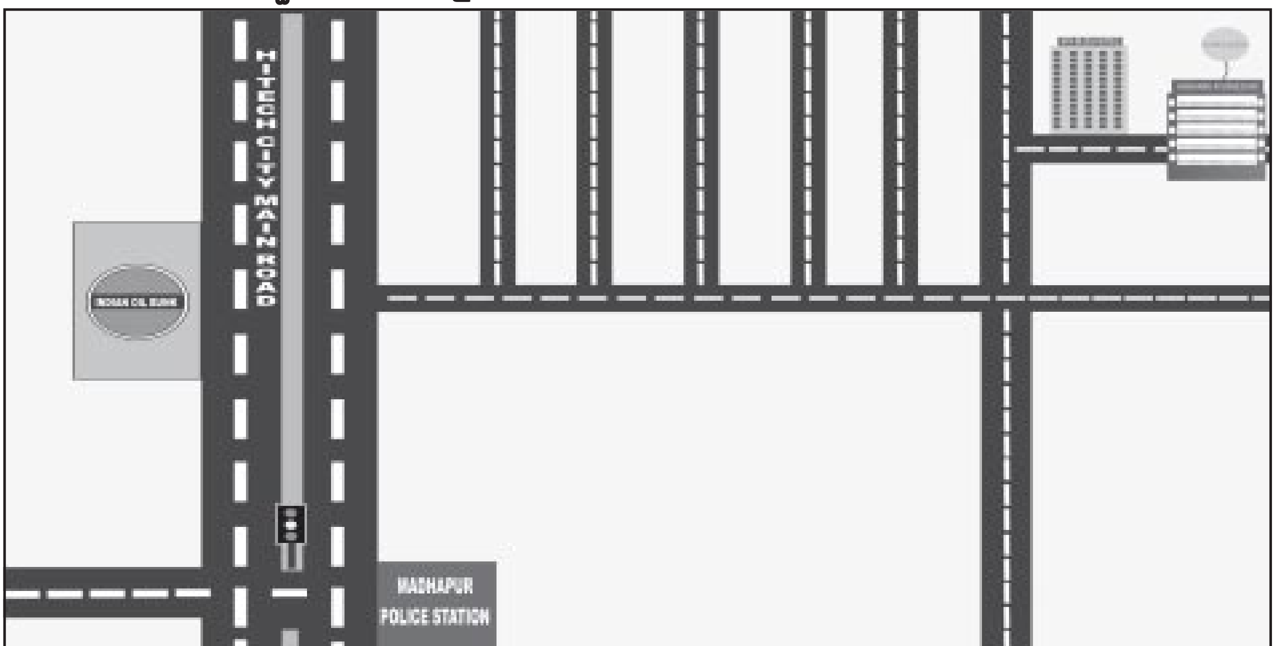
4) కంప్యూటర్, టీవీలవల్ల వచ్చే తలనొప్పికి : ఎక్కువ సమయం వీటిముందు కూర్చొనేవారికి తలనరాలు త్వరగా బలహీనపడి వెంటవెంటనే కండ్లుపీకడం, తలనొప్పిరావడం జరుగుతుంది. ఇలాంటి వారు కంటిమర్దన, కంటివ్యాయామం నేర్చుకొని ఈనొప్పిరాగానే నాలుగైదు నిమిషాలపాటు ఈక్రియను ఆచరించి, రెండుమూడు గంటలకొకసారి చల్లనినీటితో కండ్లు కడుగుతూవుంటే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

○ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా కంటి వ్యాయామం చేస్తూ త్రిఫలకల్పజలంతో ఉదయంపూట కండ్లు కడుగుతూ వుంటే ఎన్నిగంటలు కంప్యూటర్లముందు పనిచేసినా తలనొప్పి రాకపోవడమేకాదు ఎప్పటికీ కంటిచూపుకూడా దెబ్బతినదు.

(మిగతా వచ్చే సంచికలో)

అందరికి ఆయుర్వేదం చిరునామ

ప్లాట్ నెం.143, ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు రోడ్డులో, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 9849017675, 040-42408568



జాజికాయపొడి 3 గ్రా॥ ఒక కప్పు మేకపాలలో కలిపి తాగితే గర్భస్రావం ఆగుతుంది.

చెట్టుకు వేర్లులనే శిరస్సులో ప్రాణం ఎలావుంటుందో అదేవిధంగా మానవులకు శిరస్సు అనబడే వేర్లలో ప్రాణరహస్యమంతా దాగివుంది. శరీరములోని అన్నిఅంగాలను ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతూ పర్యవేక్షణచేసే ప్రధానమైన అవయవము మెదడు శిరస్సులోనే వుంటుంది. ఈ మెదడులో ఏవైనా రోగకారక పదార్థాలు చేరితే ఆ చేరిన భాగం ఏఅవయవానికి చెందివుందో ఆ అవయవము రోగగ్రస్తంగా మారుతుంది. ముఖ్యంగా రక్తపోటు, గుండెపోటు, పక్షవాతం, కాళ్ళుచేతులు చచ్చుబడిపోవడం, మలమూత్రవిసర్జన తెలియకపోవడం, ఉన్మాదం, అపస్మారం, కండరక్షయం మొదలైన అనేకవ్యాధులు శిరస్సులో సంభవించే ఉపద్రవాలవల్లనే కలుగుతూ వుంటయ్. అంతేగాకుండా, శరీరంలోపల వుండే సూక్ష్మశరీరంలోని దైవసంబంధమైన ఆజ్ఞాచక్రం, సహస్రారచక్రం ఈ రెండు శిరస్సులోనే నిర్మింపబడివున్నయ్. ఆజ్ఞాచక్రం వల్లనే మిగిలిన అన్ని చక్రాలు సక్రమంగా పనిచేస్తూవుంటయ్. కాబట్టి, ఏ మనిషైనా శారీరకంగా, మానసికంగా సంపూర్ణ ఆరోగ్యంతో నిండునూరేళ్ళు జీవించాలంటే తన శిరస్సును తాను ఎల్లప్పుడూ పరిరక్షించుకోవాలని ఆయుర్వేద మహర్షులు సూచించారు. మా ప్రియమైన ఆయుర్వేద పాఠకులకోసం ఆ వివరాలను మీకందిస్తున్నాం. భక్తితో, గౌరవంతో, విశ్వాసంతో ఈ వివరాలను చదివి అందరికి వినిపించి ఆచరింపచేయవలసిందిగా ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన ప్రచారకులందరికీ సూచిస్తున్నాం. -పండిత ఏల్చూరి

శిరోరోగాలు - సరియైన యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



సూర్యావర్త నొప్పికి - భృంగరాజ చూర్ణం

గుంటగలగరాకును తెచ్చి బాగాకడిగి మెత్తగాదంచి ముద్దచేసి బట్టలోవేసి పిండినరసం దానితో సమానంగా మేకపాలుకలిపి ఒక గిన్నెలోపోసి ఎండలోపెట్టాలి. ఈ ద్రవపదార్థములోని నీరంతా క్రమంగా ఇగిరిపోయి రసమంతా పొడిగా మారుతుంది. ఆ పొడిని మెత్తగా నూరి బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువవుంచుకోవాలి. సూర్యావర్త శిరోవేదన గల రోగులు ఈ పొడిని రెండుపూటలా చిటికెడు మోతాదుగా ముక్కు ద్వారా నశ్యం చేస్తూవుంటే తలనొప్పి నశించిపోతుంది.

అరతలనొప్పికి - వాయువిడంగ లేపనం

వాయువిడంగాలు, నల్లనువ్వులు ఈ రెండింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తటి కల్కంలాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని నుదిటిపై నొప్పివున్నవైపున పట్టువేస్తూవుంటే అరతలనొప్పి అణిగి పోతుంది.

అర్థశిరోవేదనకు - ఉత్తరేణి నశ్యం

ఉత్తరేణిగింజలు, ఉత్తరేణివేరు ఈ రెండింటిని సమంగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తగానూరి బట్టలో వడపోసి రెండుముక్కుల్లో మూడునాలుగు చుక్కలు పిండుకొని లోనికి పీలుస్తూవుంటే అర్థతల నొప్పి అదృశ్యమైపోతుంది.

Y ఉత్తరేణి వేరును నొప్పివున్నవైపు చెవికి కట్టుకడితే అరతలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

ఎన్నోసంవత్సరాల సైనస్‌వ్యాధి తగ్గింది.

సుబ్రహ్మణ్యం, జమ్మలమడుగు, కడపజిల్లా.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

నేను ఆయుర్వేద పాఠకుడిని. మా మిత్రుడు సైనస్‌తో బాధపడుతుండేవాడు. మీ మాసపత్రిలో సూచించిన విధంగా 10 తులసి ఆకులు, 10 మిరియాలు, 3 గ్రా॥ అల్లం, రెండు కప్పులనీరు తీసుకొని ఒకకప్పు మిగిలేవరకు మరిగించి వడబోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత కండచక్కెర కలిపి వాడించాను. నెలరోజుల అయ్యేసరికి సైనస్ పూర్తిగా తగ్గినది.

ఇప్పుడు మా మిత్రుడుకి ఎన్నోసంవత్సరాల నుండి బాధపడుతున్న సైనస్ తగ్గిపోయి ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా వున్నాడు. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహా ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

తుక్కుపొగాకు మెత్తగానూరి పైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే స్తనాల వాపు, పోటు తగ్గుతయ్.



అరతలనొప్పికి - అనేక యోగాలు

మిరియాలను గుంటగలగరాకు రసంతో మెత్తగా నూరిగాని లేక మిరియాలు, బియ్యము వీనిని గుంటగలగరాకు రసంతో నూరిగానీ, లేక సొంఠి గంధాన్నిగానీ నొప్పి వున్నవైపు నుదుటిపైన పట్టు వేస్తూ వుంటే పార్శ్వపు తలనొప్పి పారిపోతుంది.

Yచెక్కరకలిపిన పాలుతాగినా కొబ్బరిబొండం నీరుతాగినా బాగా చల్లగా వున్న నీరుతాగినా అరతలనొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.

కుందేటికొమ్ము మూలికతో అన్ని తలనొప్పులు హతం

ప్రక్కచిత్రంలో చూపిన కుందేటి కొమ్ములు అనే ఈ ఓషధి అనేకచోట్ల విరివిగా దొరుకుతుంది. దీన్ని పీకి కడిగి పచ్చిదే కొరుక్కొని తినడం గ్రామీణులకు అలవాటు. ఈ కుందేటి కొమ్ములను మెత్తగా దంచి రసంతీసి 50 గ్రా॥ రసంలో పావుచెంచా మిరియాలపొడి కలిపి భోజనానికి ముందు సేవిస్తూవుంటే ఏడురోజులలో వాత, పిత్త, కఫ ప్రకోపముల వలన జనించిన మిక్కిలి భయంకరమైన సూర్యావర్తం, అరతలనొప్పి వంటి శిరోవేదనలన్నీ నశించిపోతయ్.

సమస్త శిరోరోగములకు - షడ్బిందు తైలం

ఆముదపువేర్లు, గ్రంధితగరం, సదాపాకు, జీవంతి, రాస్న, సైంధవలవణం, లవంగపట్ట, వాయువిడంగాలు, అతిమధురం, సొంఠి వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మంచినీటితో మెత్తటి కల్కంలాగా నూరాలి. ఈ కల్కానికి నాలుగురెట్లు నల్లనువ్వులనూనె, ఆనూనెకు సమంగా మేకపాలు, అలాగే నూనెకు నాలుగురెట్లు గుంటగలగరాకు నిజరసము కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన రసాలన్నీ ఇగిరి తైలం మిగిలేవరకు మరిగించి పాత్రను దించి వడకట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఉదయం పండ్లుతోమేముందు రాత్రి తినేముందు రెండు ముక్కులలో ఆరు ఆరు బిందువులుగా ఈ తైలం వేసుకొని లోపలికి పీలుస్తూ వుండాలి.

దీనివల్ల సమస్త శిరోరోగాలు నశించుటయేగాక వెంట్రుకలు ఊడటం తగ్గుతుంది. కదిలిన దంతాలు గట్టిపడతయ్. గరుత్మంతుని వంటి నేత్రదృష్టి కలుగుతుంది.



Vఈ తైలంను శాస్త్రీయంగా మన సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసీలో తయారుచేసినారు. అవసరమైన వారు తీసుకొని వాడుకోవచ్చు.

తలరోగాలకు - త్రిఫలాది నశ్యం

కరక్కాయబెరడు, తానికాయ బెరడు, ఉసిరికకాయ బెరడు, మంచి పసుపు, తిప్పతీగ, నేలవేము, వేపచెట్టు పైబెరడు వీటిని సమానంగా తీసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. అవసరమైనప్పుడు ఒక్కొక్క మూలికను ఒకగ్రాముగా తీసుకొని ఒకకప్పు నీటిలోవేసి నాలుగవ వంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి ఆ కషాయంలో కొద్దిగా బెల్లంముక్కవేసి కరిగించి ఆ నీటిని రెండుముక్కులలో మూడునాలుగు చుక్కలు వేస్తుంటే కనుబొమ్మలు, కణతలు, చెవులు కళ్ళు, శిరస్సు వీటి సగభాగమువైపు పుట్టిన అరతలనొప్పి అరక్షణంలో అదృశ్యమైపోతుంది.

Vసొంఠిని నీటితో గంధంతీసి ఆ గంధంలో కొద్దిగా బెల్లం కలిపి నూరి ఒకటి రెండు చుక్కలు ముక్కుల్లో పిండితే అప్పటికప్పుడే తలనొప్పి తగ్గుతుంది. అలాగే సొంఠిని ఆవుపాలతో గంధంలాగా అరగదీసి ఆ ద్రవాన్ని ముక్కుల్లో వేస్తే క్షణంలో నొప్పి మాయమైపోతుంది.

త్రిఫలకల్పంతో బరువు తగ్గాను : పాలాది మహేష్, ఎల్.ఐ.సి. ఏజంట్, రామానుజవరం, మణుగూరు, ఫోన్ : 9347505827. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అయ్యా! నేను అందరికి ఆయుర్వేద పాఠకుడిని. నేను మీ పత్రిక చదివి అందులో సూచించినట్లు లావుతగ్గుటకు త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నాను. నేను 88కిలోల బరువు వుండేవాడిని. త్రిఫలకల్పం సంవత్సరం నుండి వాడుతున్నాను. ఇప్పుడు నేను 82కిలోల బరువు వున్నాను. అంటే దాదాపు 6 కిలోలు సంవత్సరంలో బరువు తగ్గాను. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహా ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

పటికపొడి తేనెతో నూరిపట్టిస్తూవుంటే యోనిగట్టిపడుతుంది.

వేదాలలో చెప్పిన 300 ఏండ్ల దీర్ఘాయువు రహస్యాలు ఆచరించి దీర్ఘాయువు పొందిన ప్రాచీన మహర్షులు

మూలం : పద్మశ్రీ డా॥ కపిలదేవ ద్వివేదీ; అనువాదం : శ్రీ పి.వి. రమణారెడ్డి



మనదేశానికి మనజాతికి ప్రామాణీకాలైన చతుర్వేదాలలో, దీర్ఘావును పొందగలిగే అనేకమార్గాలు, ఉపాయాలు వందలాదిగా చెప్పబడినయ్. ***"మేము నిరోగులుగా కేవలం వంద సంవత్సరాలు మాత్రమేగాక అనేక వందల వేల సంవత్సరాలు జీవిస్తూ నేత్రశక్తితో శ్రవణశక్తితో, సంభాషణశక్తితో శారీరకశక్తితో ఉన్నతిని పొందుదుముగాక!"*** అని భగవంతుని గూర్చి చేయబడిన ప్రార్థనలు వేదాలలో వున్నయ్.

యజుర్వేదంలో ....

"త్రాయుషం జమదగ్నే: కస్యపస్య త్ర్యాయుషమ్
యద్ దేవేషు త్ర్యాయుషం తన్నో ఆస్తు త్ర్యాయుషమ్"

అధర్వణవేదంలో ......

"సహస్రాయుం: సుకృతశ్చరేయమ్" అనియు చెప్పబడింది.

అంటే మానవులమైన మేము కేవలం శతవత్సరాల ఆయువుతో అంతరించిపోకుండా అనేక వందల వేల సంవత్సరములు కూడా జీవించే శక్తిని మాకు ప్రసాదించమని ప్రార్థన చేసినట్లుగా వ్రాయబడింది.

ఇదిసాధ్యమా? అని అనుమానించకుండా, ఇదిసాధ్యమే అని నిరూపించి అనేకవందల సంవత్సరాలపాటు జీవించి అనేక పరిశోధనలు చేసి అనేక యుగయుగాల వరకు మానవాళికి అవసరమైన శాస్త్ర విజ్ఞానాన్ని అందించి ఈనాటికి ఆ మహర్షులంతా భారతదేశంలోని వివిధ ప్రాంతాలలో అఖండ ధ్యానములో నిమగ్నులైవున్నారని చెబుతూ వున్నా అనేక శాస్త్రాధారాలను నమ్మవచ్చు.

నేటి మానవులు కూడా ప్రయత్నం చేస్తే అనేక వందల వేల సంవత్సరాలు జీవించలేకపోయినా తప్పకుండా వంద సంవత్సరాల వరకు కళ్ళుపోకుండా, కాళ్ళుపోకుండా, నడుం వంగకుండా, బుద్ధి చెదరిపోకుండా, అన్ని అవయవాలు పనిచేస్తూ చివరిక్షణం వరకు మంచంలోపడకుండా జీవించవచ్చుని మాత్రం ఖచ్చితంగా చెప్పవచ్చు.

సహస్రాయువుకు - సరియైనమార్గాలు

1) మంచిపనులు చేయుట : దీర్ఘాయువును కోరే మానవుడు ఏ పనితలపెట్టినా అది తనకుగానీ తన చుట్టూవున్న ప్రజలకు గానీ తన దేశానికి గానీ, తన ధర్మాన్ని కాపడడానికి గానీ ఉపయోగపడే టట్లుగా మాత్రమే వుండాలి. ఇలాంటి సత్ఖర్మలు చేయడం వల్ల మేలు పొందినవారంతా ఇచ్చే ఆశీస్సులే మన ఆయువును పెంచడానికి ఔషధంగా ఉపయోగపడతయ్.

2) జ్ఞానకవచధారణ : సద్గురువులను ఆశ్రయించి సృజ్ఞానాన్ని సాధించి ఆ జ్ఞానమే కవచముగా ధరించిననాడు ఆ వ్యక్తి ఈ బాహ్యప్రపంచ సంబంధమైన ఏ భ్రమలకు వ్యామోహాలకు లోనుకాకుండా నిరంతరం భగవత్ధ్యానములో గడపగలుగుతాడు. ఆ ధ్యానశక్తే అంతులేనంత ఆయువును అతనికి అందివ్వగలుగుతుంది.



3) తేజోవంతమైన జీవనం : సూర్యుడు ఎక్కడవుంటే వెలుగు ఎలా వుంటుందో అలాగే మంచి జ్ఞానాన్ని మంచి హృదయాన్ని సాధించినవాడు ఎక్కడవుంటే అక్కడ తేజస్సు ఏర్పడుతుంది. అతడు ఒక సుందరమైన దృశ్యంలాగా వెలుగుతూ వుంటాడు. ఆ వెలుగులో తనను తాను ఉద్ధరించుకోవడమేకాక తనచుట్టూ గాఢాంధకారంలో కొట్టుమిట్టాడుతున్న జాతిని కూడా వెలుగుల ఆవరణంలోకి నడిపించగలుగుతాడు. ఆ తేజస్సే ఓజస్సుగా దీర్ఘాయుష్షుగా మారుతుంది.

4) సత్యభాషణము : ఎన్ని అవంతరాలు వచ్చినా, ఎన్నిప్రలోభాలు ఎదురైనా సత్యాన్నే పలికేవాడు జీవితకాలమంతా సత్యమార్గాన్ని విడువనివాడు సదా సత్వగుణముతో కూడివుండి ప్రకృతిలోని సత్వశక్తిని తనలోనింపుకుంటూ తన ఆయువును పెంచుకోగలుగుతాడు.

5) ఋతువును అనుసరించి జీవనచర్య : ఏ ఋతువులో ఏమితినాలో, ఏమితినకూడదో, ఎలా సంచరించాలో, ఎలా సంచరించ

గంధంపొడి 2గ్రా॥, ఉసిరికపొడి2 గ్రా॥ చక్కెర 4 గ్రా॥ కలిపితింటే రక్తంలో వేడి తగ్గుతుంది.

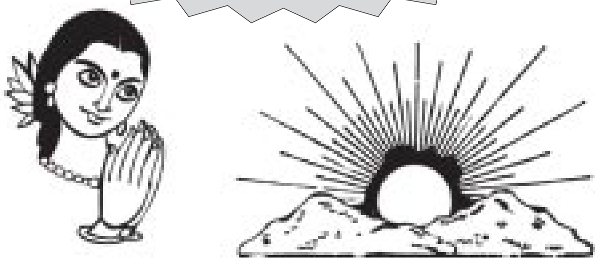
కూడదో తెలుసుకొని పెద్దలు చెప్పిన ఆ మార్గాలను విశ్వాసముతో ఆచరించేవాడు ఆయా ఋతువులలో కలిగే అనారోగ్య సమస్యలకు దూరంగా సదా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా జీవిస్తూ తమ జీవన పరిమాణాన్ని అనంతంగా పెంచుకోగలుగుతాడు.



6) దుష్కర్మలు చేయకుండుట : కలలోకూడా ఇతరులకు అపకారము తలపెట్టకుండా కామ, క్రోధ, లోభ, మోహ, మద, మత్సార్యాలకు దూరంగా జీవిస్తూవుంటే అకాలములో ఆవహించే అపమృత్యువు తొలగిపోయి అధికమైన ఆయువు కలుగుతుంది.

7) జఠరాగ్నిని కాపాడుట : ఉదరములోని జఠరాగ్ని, మందాగ్నిగా గానీ, తీవ్రాగ్నిగా గానీ ఉండకుండ సదా సమాగ్నిగా వెలిగేటట్లు ప్రకృతికి అనుగుణమైన జీవనచర్యలు ఆచరించేవానికి ఆయువు ఏనాటికి తరగదు.

జీడిమామిడి గింజల నుండి తీసిన నూనెను పులిపిర్లమీద రుద్దుతూ వుంటే పులిపిర్లు వూడి పడిపోతయ్.



8) సూర్యకిరణ సేవన : ఉదయించే సూర్యునిలో మృత్యు హేతువులను ధ్వంసం చేసే శక్తివున్నది కావున ఏ మానవుడు ఆ సూర్యకిరణములను నిత్యము తన శరీరముపై ప్రసరింపచేసుకుంటాడో అతనికి అకాల మరణము ప్రాప్తించక అనంతజీవనం అందివస్తుంది.

9) తెల్లవారురుఝామున మేల్కొనుట : తెల్లవారురుఝామున బ్రహ్మముహూర్తంలో మేల్కొని ఆసన, ప్రాణాయామ, ధారణ, ధ్యానములనే యోగాభ్యాసమును నిత్యము ఆచరించువానికి అవధిలేని ఆయువు సిద్ధిస్తుంది.

10) స్వచ్ఛవాయువులను పీల్చుట : ఇంటిలో తులసి మొక్కలను వేసుకొని దానిముందు ప్రతిరోజూ నియమబద్ధంగా ఆ వాయువులను పీల్చుకోవడం లేదా ఉద్యానవనాల్లో ఎత్తైన ప్రాంతాల్లో స్వచ్ఛమైన గాలిని సేవించడం అలవాటు చేసుకొని సాధకునికి వందల సంవత్సరాల ఆయువు వరిస్తుంది.

దేశీయ గోవ్యవసాయంతో - దేశాన్ని రక్షించటం కోసం మన రాష్ట్రంలో 9 కేంద్రాల్లో - గోశాలలు స్థాపించతలపెట్టాం

దాతలు దేశ ప్రేమికులు - ఈ దేశీయ ఉద్యమంలో భాగస్వాములు కండి.

ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈ క్రింద పేర్కొనబడిన జిల్లా, మండల కేంద్రాలలో గోశాలలు స్థాపించబోతున్నాం. ఒక్కొక్క గోశాలలో కనీసం 20 ఆవులను పెంచుతూ వాటిద్వారా సేంద్రియ, సజీవ వ్యవసాయాన్ని ఎలాచేయాలో ఏ పెట్టుబడి లేకుండా ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ, ఆవునెయ్యి, మొదలైన వాటితో తయారైన స్వదేశీ ఎరువులను ఉపయోగించి అధిక దిగుబడిని, అధిక లాభాలను ఎలాపొందాలో, ఆయాప్రాంతాల రైతాంగానికి శిక్షణద్వారా నేర్పించడం జరుగుతుంది. తద్వారా గ్రామరక్షణకు, పర్యావరణ పరిరక్షణకు, దేశసంరక్షణకు అవకాశం కలుగుతుంది. కాబట్టి, జాతి శ్రేయస్సును, దేశప్రగతిని కోరుకునే దేశాభిమానులంత సహకారాన్ని అందివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

మన రాష్ట్రంలోని 2 లేక 3 జిల్లాలను కలిపి ఒక కేంద్రంగా నిర్ణయించడం జరిగింది.ఆ ప్రాంతాలలోని వారంతా గోశాలలను నిర్మించటానికి అనువైన స్థలం నిర్ణయించి మాకు ఫోన్ ద్వారా తెలియజేయవలసిందిగా పిలుపునిస్తున్నాం.

1) చిత్తూరు, నెల్లూరు, ప్రకాశం 2) గుంటూరు, కృష్ణాజిల్లాలు 3) తూర్పుగోదావరి, పశ్చిమ గోదావరి 4) విశాఖ, శ్రీకాకుళం, విజయనగరం 5) కడప, కర్నూలు, అనంతపురం 6) హైదరాబాద్, మహబూబ్‌నగర్, రంగారెడ్డి, మెదక్ 7) నిజామాబాద్, ఆదిలాబాద్ 8) కరీంనగర్, వరంగల్ 9) ఖమ్మం, నల్గొండ.

గోవుల కోసం మీ విరాళాలను "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" హైదరాబాద్ అనేపేరుతో డి.డి. తీసి ఈ పత్రిక చిరునామాకు పంపగలరు.

వివరాలకు : పండిత ఏల్చూరి, 040-23547132, 9849017675

సంప్రదించవలసిన వేళలు : సా॥ 5 గం॥ నుండి 7 గం॥ వరకు (శిబిరాలు లేని రోజులలో)

నెయ్యి, బెల్లం, పాలలోకలిపి రోజూ తాగుతుంటే గర్భిణి స్త్రీల వికారాలకు శాంతి.

జలార్గళ శాస్త్రంతో - జలవిజ్ఞానం తెలుసుకోండి - 3

-పండిత ఏల్చూరి (జలార్గళ శాస్త్రం)

ఈప్రాచీన జలార్గళశాస్త్రవిజ్ఞానం మన పాఠకులకు తెలియాలని వ్రాస్తున్నాము. అయితే, పైనతెలిపిన గుర్తుల ప్రకారం బావి త్రవ్వేవారు ఈ శాస్త్రంలో నిపుణులైన వారికి చెప్పి వారి సలహాకూడా తీసుకొని బావి త్రవ్వడానికి ప్రయత్నించగలరని సూచిస్తున్నాం.



మేడిచెట్టు సాక్షిగా - మేలైన జలనాడి

మేడిచెట్టులో పుట్టవుంటే ఆ చెట్టుక్రింద 20 అడుగుల లోతున పడమర నుండి ప్రవహించే **వారుణి** జలనాడి వుంటుంది. మూడు అడుగులు త్రవ్వగానే తెలుపు పసుపురంగులోమట్టి, పసుపురంగు రాయి గుర్తులుగా కనిపిస్తయ్.

ఎఱ్ఱజిల్లేడు సాక్షిగా - కుముద జలనాడి

ఎఱ్ఱజిల్లేడుకు ఉత్తరంగా 10 అడుగుల దూరంలో మూడు నిలువుల లోతున **కుముద** అనే జలనాడి ప్రవహిస్తూ వుంటుంది.

తానిచెట్టు సాక్షిగా - తరగని జలనాడి

తానికాయల చెట్టుకు పడమరగా పుట్టవుంటే దానికి చేతెడు దూరంలో నాలుగున్నర నిలువులలోతున పైకి ప్రవహించే **మహాశిర** అనే జలనాడి ఉంటుంది.

మొదటి నిలువులో తాబేలు, ఆ తరువాత కుంకుమరంగు రాయి, ఆ తరువాత పడమరనుంచి పారే జలనాడి గుర్తులుగా కన్పిస్తయ్.

I తానికాయచెట్టుకు దక్షిణంగా దగ్గరలో పుట్టవుంటే దానికి రెండున్నర చేతుల దూరంలో నిలువెడులోతున తూర్పునుండి పారే జలనాడి వుంటుంది.

ఇప్పచెట్టు సాక్షిగా - ఇంపైన జలనాడి

ఇప్పచెట్టుకు ఉత్తరాన పుట్టవుంటే ఆ పుట్టకు వాయవ్యదిక్కుగా అయిదుచేతుల దూరాన మూడున్నర నిలువులలోతున జలనాడి లభిస్తుంది.

అది **మహేంద్రీ** అనేపేరుతో తూర్పునుండి ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. ఆ ప్రవాహము నురగలుగ్రక్కుతూ ఎడతెగక పెల్లుబుకు తుంటుంది.

మొదటి నిలువులో పాము, పొగరంగుమట్టి ఉలవలరంగులో రాయి గుర్తులుగా కనిపిస్తయ్.

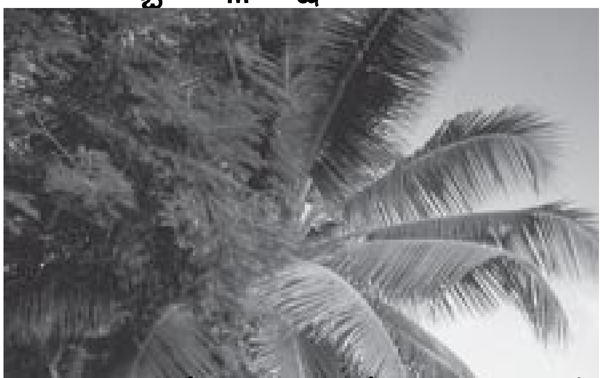
కానుగచెట్టు సాక్షిగా - కరువులేని జలనాడి

కానుగచెట్టుకు పడమరగా పుట్టవుంటే, ఆ పుట్టకు దక్షిణంగా మూడుచేతుల దూరాన ఆరు నిలువులలోతున జలనాడి దొరుకు తుంది.

అది **కౌబేరి** అనేపేరుతో ఉత్తరం నుండి ప్రవహిస్తూ వుంటుంది. అయితే, ఈనీరు ఇనుపవాసనగా వుంటుంది. కానీ, తరగనంత నీరు వస్తుంది.

అరనిలువులోతున పచ్చనికప్ప, పచ్చనిమట్టి దీనికి గుర్తులుగా కన్పిస్తయ్.

తాటి, కొబ్బరి చెట్ల సాక్షిగా - కోరిన జలనాడి



తాటిచెట్టునుగానీ, కొబ్బరిచెట్టునుగానీ చుట్టుకొని పుట్టవుంటే దానికి పడమరగా ఆరుచేతుల దూరంలో నాలుగు నిలువులలోతున దక్షిణంనుండి ప్రవహించే జలనాడి వుంటుంది. దీనిని **యామ్య** జలనాడి అంటారు.

V కొబ్బరిచెట్టుకు దక్షిణంగా పుట్టవుంటే ఆ పుట్టకు ఉత్తరంగా ఏడుచేతుల దూరాన భూమిని తవ్వితే ఉత్తరంనుండి ప్రవహించే జలనాడి దొరుకుతుంది.

ఒక నిలువెడులోతు త్రవ్వినప్పుడు తెల్లత్రాచుపాము, నల్లనిమట్టి పగలకొట్టవలసిన రాయి దాని తరువాత తెల్లనిమట్టి దానిక్రింద పడమర నుండి పారే జలనాడి దానికింద ఉత్తరపు జలనాడి గుర్తులుగా తెలుసుకోవాలి.

మహర్షి పులిప్పాణి చెప్పిన - మహాసులువైన యోగాలు -2

-పండిత ఏల్చూరి



అతివేడితలలకు - ఆమ్లాతైలము

కావలసిన పదార్ధాలు : ఉసిరికకాయల పైబెరడు 100 గ్రా॥, తుంగగడ్డలు 100గ్రా॥, వట్టివేర్లు 100 గ్రా॥, జటామాంసి 100 గ్రా॥, చంగల్వకోష్టు 100 గ్రా॥, నువ్వులనూనె ఒక కేజీ తీసుకోవాలి.

తయారీ విధానము : పై పదార్ధాలు తీసుకొని అన్నింటిని దంచి ముక్కలు ముక్కలుచేసి ఒకపాత్రలో వేయాలి. ఆముక్కలన్నీ మునిగేంతవరకు నీళ్ళుపోసి రెండురోజులపాటు అలాగేవుంచాలి. మూడవరోజున మెత్తగా నానిన ఆముక్కలను ఆనీళ్ళతోనే నూరి చిన్న చిన్న గారెలవలె బిళ్ళలుగా తయారుచేసి నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి. అవి బాగా గట్టిపడిన తరువాత నిలువవుంచుకొని ఎప్పుడు కావాలంటే అప్పుడు తైలాన్ని తయారుచేసుకోవచ్చు. తరువాత ఒకలీటరు మంచిమేలురకమైన నువ్వులనూనెగానీ, కొబ్బరినూనెగానీ కళాయి పాత్రలోపోసి నూనెమరిగినతరువాత పైనతయారైన బిళ్ళలను ఒక్కొక్కటి అందులోవేస్తూ అవినల్లగా మాడిపోయేంతవరకు ఉంచి ఆ తరువాత పాత్రనుదించి చల్లార్చి బట్టలోవడపోసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. ఇదే అమ్లాతైలము.

వాడేవిధానము :ఈ తైలాన్ని ప్రతిరోజూగానీ లేక వారానికి రెండుసార్లు గానీ రాత్రి నిద్రించేముందు తలవెంట్రుకలకు మాడుకు అవసరమైనంత నూనెను సున్నితంగా మర్దనచేసి ఉదయంపూట స్నానంచేస్తూవుండాలి.

ఫలితము : దీనివలన తలలోని వేడిమొత్తము తగ్గిపోయి వెంట్రుకల కుదుళ్ళు గట్టిపడతయ్. దీనిని ప్రతిరోజు వాడుతూవుంటే వెంట్రుకలు రాలడం ఆగిపోయి చక్కగా దృఢంగా కుచ్చులు కుచ్చులుగా ఒత్తుగా పెరుగుతయ్. వెంట్రుకలు రాలిపోయినచోట ఈ తైలాన్ని రోజూ మర్దన చేస్తూవుంటే యధాప్రకారంగా వెంట్రుకలు మొలుస్తుయ్.

వీర్యహీనులకు - వీర్యబంధన చూర్ణము

కావలసిన పదార్ధాలు : నల్లతుమ్మచెట్టుపట్ట 100 గ్రా॥, నల్లతుమ్మపూలు 100 గ్రా॥, నల్లతుమ్మ ఆకులు 100 గ్రా॥, నల్లతుమ్మ బంక 100 గ్రా॥, నల్లతుమ్మకాయలు 100 గ్రా॥, కండచక్కెర 500 గ్రా॥.

తయారీ విధానము : ముందుగా తుమ్మపట్టను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొట్టి శుభ్రంగా కడిగి నీళ్ళు విదిలించి ఆముక్కలను తడి ఆరేవరకు ఎండలోపెట్టి ఆ తరువాత నీడలో గాలి తగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే తుమ్మపూలు, తుమ్మాకు ఈ రెండింటిని కూడా మంచినీటితో శుభ్రంచేసి నీటితడి ఆరేవరకు రెండుమూడు గంటలు ఎండలోబెట్టి ఆతరువాత నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి ఎండించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అటుతరువాత తుమ్మబంకను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కొట్టి దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అప్పుడు గింజపట్టిన లేత తుమ్మకాయలను సుతిమెత్తగా నలగగొట్టి గాలికి నీడలో ఆరబెట్టి ఎండించి దంచి పొడి చేసుకోవాలి. తరువాత, ఈ అయిదు పదార్ధాల పొడులను ఒకదానిలో ఒకటి బాగాకలిపి పలుచని నూలుబట్టలో కొద్ది కొద్దిగా వేస్తూ మొత్తం పదార్ధాన్ని వస్త్రఘాళితం పట్టి అతిమెత్తని చూర్ణాన్ని తయారుచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా మెత్తగా తయారుచేసుకున్న కండచక్కెర (పటికబెల్లం, మిస్రి, నౌబోతు, కలకండ) పొడిని పైచూర్ణంలో కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.



వాడేవిధానము : ఈ చూర్ణాన్ని రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఒక టీస్పూన్ మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్దికొద్దిగా నాలుకతో అద్దుకొని చప్పరించి తినాలి. తరువాత ఒక కప్పు వేడిపాలు కండచక్కెర కలిపి తాగాలి. బ్రహ్మచర్యం పాటించాలి.

ఫలితము : నలభైరోజుల్లో ఇంద్రియం స్తంభింపబడుతుంది. శీఘ్రస్కలనం, అంగపతనం నివారించబడుతుంది. ఎక్కువసమయం రతిలో పాల్గొనేశక్తి కలుగుతుంది. శరీరం ఇనుములా దృఢమౌతుంది.

వాముపొడి 2 గ్రా॥, తేనె ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా తింటుంటే తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.

గో పరిరక్షణ & పరిశోధనా కేంద్రం

PROTECTION AND RESEARCH CENTRE FOR COWS

సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం అనుబంధ సంస్థ (రి. నెం. 113/96)

ప్లాట్ నం. 17, రోడ్ నం.5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 033. ఫోన్ : 040-23547132, 98490 17675

గోసేవా నిర్మాణ స్థలం : సిద్ధ నాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం మునిదేవునిపల్లె గ్రామం, కొండాపూర్ మం॥, మెదక్‌జిల్లా.

గంటకు పదివేల ఆవులు చంపబడుతున్నా – కించిత్తైనా బాధపడని భారతీయులారా! ఇప్పుడైనా కళ్లు తెరవండి. భూమాతాతో, జగన్మాతతో సమానమైన గోమాతను రక్షించటానికి పూనుకొండి. ఈ క్రింది సభ్యత్వ పత్రాన్ని చదివి మీ శక్తి కొలది స్పందించండి. మీ మానవ జీవితాన్ని సఫలం చేసుకొండి. వీరికి గోమాత భారతమాత ఆయురారోగ్య ఐశ్వర్యాలు అందించుగాక.

సభ్యత్వ పత్రము

వ.నం............ స్థలము :..............................

1. పూర్తి పేరు : .... తేది :...............................
2. వయసు : సం॥...............విద్య : ....వృత్తి :...............................
3. చిరునామా : ....

....

.... పిన్......................... ఫోన్ ....

4. అభిరుచులు : ....
5. గోవులను కొనుటకు లేదా పెంచుటకు నెలవారీగా లేక

సంవత్సరవారీగా ఎంత విరాళము ఇవ్వగలరు రూ. ....

O **నెలకు రూ. 100/- నుండి మీ శక్తి మేరకు ఎంతైనా విరాళమును మీ పేరుతో గానీ, మీ తలిదండ్రుల, తాతముత్తాతల పేర్లతో గానీ "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరున డి.డి. తీసి పంపి రసీదు పొందవచ్చును.**

గోవుల సేకరణ మరియు గోశాల నిర్వహణ వివరములు

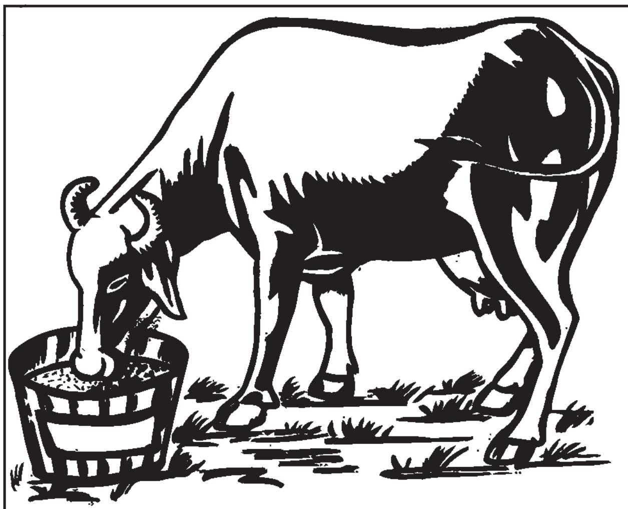
P P

P P

P

P

కాకరగింజలపొడి 5 గ్రా॥ ఒకే ఆవుపాలతో రాత్రి సేవిస్తూవుంటే వంధ్యకు కూడా గర్భప్రాప్తి.



భయంకరమైన తలనొప్పికి -ఆవుపాలు

గోరువెచ్చని ఆవుపాలతో సొంఠిముక్కను అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కణతలకు పట్టువేసి పైన దూదిని అంటించాలి. దీనివల్ల ఎంత భరించలేని తలనొప్పి అయినా ఎనిమిదిగంటల్లో నిశ్చయముగా హరించి పోతుంది.



అజీర్ణ విరేచనములకు - ఆవుపెరుగు

ఆవుపెరుగులోకానీ, ఆవుమజ్జిగలోగానీ సమానభాగంగా మంచినీరు కలిపి తాగుతువుంటే అజీర్ణము వలన కలిగిన విరేచనాలు తగ్గిపోతయ్. జీర్ణశక్తి బాగా పెరుగుతుంది.

గాజుముక్కలు మింగితే - ఆవుపెరుగు

పొరబాటుగా గాజుముక్కలుగానీ, గాజుపెంకుల పొడిగానీ, ఆహారంద్వారా పొట్టలోకిపోతే ఆవుపెరుగును మూడునాలుగుసార్లు ఒకకప్పు మోతాదుగా సేవిస్తూవుంటే శరీరానికి హానికలగకుండా ఆముక్కలు విరేచనం ద్వారా బహిష్కరింపబడతయ్.

అతిదాహానికి - ఆవుపెరుగు

చాలాకాలంనాటి పాతఇటుకను శుభ్రంగాకడిగి నిప్పులమీద వుంచి కాల్చాలి. కాల్చినఇటుకను లేదా ఇటుకముక్కను ఆవుపెరుగులో ముంచి తీయాలి. ఆ పెరుగును కొంచెంకొంచెం సేవిస్తూవుంటే అతిదాహం అప్పటికప్పుడే తగ్గిపోతుంది.

గన్నేరుపప్పు విషానికి - ఆవుపెరుగు విరుగుడు

ఆవుపెరుగులో పటికబెల్లం పొడి కలిపి తాగుతువుంటే గన్నేరు విషం హరించిపోతుంది. విషం విరిగి మనిషి తేలికపడేంతవరకు కప్పు కప్పు మోతాదుగా ఆవుపెరుగును తినిపించాలి.

పార్శ్వపు తలనొప్పికి - ఆవుపెరుగు



అరతలనొప్పివున్నవారు సూర్యోదయం కాకమునుపే అన్నంలో ఆవుపెరుగు కలుపుకొని వరుసగా మూడురోజులపాటు తింటూవుంటే ఆనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

అతిపైత్యానికి - ఆవుపెరుగు

తియ్యగావుండే ఆవుపెరుగు 1280 గ్రా॥ పటికబెల్లంపొడి 640 గ్రా॥ ఆవునెయ్యి 50 గ్రా॥, తేనె 30 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి 20గ్రా॥; దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ఏలక్కాయల పొడి 20 గ్రా॥ ఇవన్నీ ఒకపాత్రలోపోసి బాగా కలిపివుంచి రోజుకు నాలుగైదుసార్లు ఒక్కొక్కసారి 100 గ్రా॥ల మోతాదుగా ఈ పెరుగును సేవిస్తూవుంటే అతిపైత్యం, అతిదాహం, నోటిఅరుచి హరించిపోయి శరీరానికి చక్కని ఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

ఆవంటే పశువని అనుకోవద్దురా!
ఆవంటే అమ్మ అని ఆరాధించరా!

పటికపొడి, కాచు, తేనె కలిపినూరి పట్టిస్తూవుంటే యోనిబిగువుగా అవుతుంది.



సేంద్రియ వ్యవసాయంతో పంటలు ఎలా పండించాలి ? -3

ఆదర్శరైతు శ్రీ గడ్డంశేషయ్య

మన్నేటికోట (గ్రా), ఉలవపాడు (మం), ప్రకాశం జిల్లా.

సేకరణ : కూకుట్ల సుబ్బారావు, ఎం.ఎ., సింగరాయకొండ



పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులు గత రెండు దశాబ్దాలుగా ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని తమదైన పద్ధతిలో ప్రచారం గావిస్తూ రోగాల నయంమీద కన్నా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచే బలవర్ధక ఆహారాన్ని పొందే విధానం స్వదేశీ ఆహారవేదంద్వారా అందించారు. మరిఆహారం అమృతతుల్యముగా ఎక్కడ దొరుకుతుంది? దాన్ని మనమే సమకూర్చుకోవాలనే సంకల్పంతో అసలు మూలాన్ని శోధించి సేంద్రియ వ్యవసాయం, గోమాత సేద్యంపై దృష్టినిలిపి రాష్ట్రంలో తొలసారిగా మే 1,2,3తేదీలలో హైదరాబాద్‌లో రైతుసదస్సు నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా మొదటిరోజున శ్రీగడ్డంశేషయ్యగారు పాల్గొని తమ స్వానుభవాలను వివరించారు.

"రైతు తన ఇంటికి అవసరమైనవి తానే పండించుకొని మిగిలిన పంటను వస్తుమార్పిడి ద్వారా ఇతర రైతులకు అందించి తాను లబ్ధి పొంది, ఇంకా మిగిలిన పంటను రిటైల్‌గా అమ్మాలి" అప్పుడే దళారుల వ్యవస్థ కనుమరుగై గిట్టుబాటుధర లభించి రైతు ఆనందంగా బ్రతుకుతాడు.

బహుళ జాతిసంస్థలు సైతం రిటైల్ మార్కెట్‌లోకి అడుగు పెట్టినప్పుడు రైతురిటైల్‌గా అమ్మడంలో ఎందుకు నామోషీ పడాలి. సంబంధిత అనుభవాలు నెమరువేస్తూ మూడవ భాగంలోకి శ్రీ గడ్డం శేషయ్య గారి అనుభవాలలోకి తొంగిచూద్దాం.

సేంద్రియ పద్ధతిలో వేరుశనగపంట

శ్రీవరి సేద్యం తదుపరి నేల ఆరనిచ్చి 2 బస్తాల వేపపిండి చేనుమీద చల్లి గొర్రుతోలి వేరుశనగవిత్తనాన్ని "బీజామృతం"తో శుద్ధిచేసి 23-2-2008న విత్తారు.

బీజామృతం శుద్ధివిధానం : 5 కిలోల ఆవుపేడ (నాటు ఆవు)ను గుడ్డలో మూటగా కట్టి ఉంచి 5 లీ గోమూత్రం 20 లీటర్లనీరు, 50 గ్రా॥ సున్నం కలిపిన ద్రవంలో పేడమూటగట్టిన గుడ్డను 12 గం॥ పాటు ఉంచాలి. పేడలోని రసం ద్రవంలో కలిసి "బీజామృతం" తయారవుతుంది.

వేరుశనగగింజలను ఒక పట్టపై పలుచగా పోసి బీజా మృతాన్ని గింజలకు పొట్టులేవకుండా సున్నితంగా పట్టించాలి. ఆరిన తరువాత గింజలు విత్తడానికి అనుకూలంగా ఉంటయ్. ఇలా విత్తనశుద్ధి చేయాలి.

వేరుశనగ విత్తిన తదుపరి 21వ రోజున వరికి వాడినట్లుగా జీవామృతం పంటపై పిచికారి చేశారు. తదుపరి 15 రోజులకు జీవామృతాన్ని నీటిలో కలిపి చేనుమీద పారించి నీరుకట్టారు. తరువాత వారానికి బ్రహ్మాస్త్రం పైరుపై పిచికారి చేశారు. తదుపరి అదృష్టవశాత్తు 2 సార్లు వర్షాలు పడ్డాయి.వర్షంవల్ల వచ్చే నత్రజని పైరు పెరుగుదలకు తోడయ్యింది. ఇప్పటికి 3సార్లు నీరుకట్టారు. పురుగుమందులు ఏమీ వాడలేదు. మే 1వ తేదీన 18 అంగుళాలు పెరిగిన వేరుశనగమొక్కలు, హైదరాబాదు రైతులకు ప్రదర్శించారు. మేనెల 15వ తేదీ తరువాత ఒక నీటితడి ఇచ్చి మే23 తరువాత పైరు తీస్తారు.

ప్రయత్నానికి దైవానుగ్రహం తోడై వర్షంపడిన కారణంగా ప్రకృతి సహకారంతో పంటచేతికి తీసుకుబోతున్నాని ఆనందంగా చెప్పారు. వేరుశనగ విత్తనాలను కొన్నిసీడ్‌గా ఉంచి మిగతా వాటితో గానుగద్వారా నూనె తీయించి ఆ నూనెను తాము వాడుతూ వేరుశనగ పొట్టును ఆవులకు, కోడదూడలకు దాణాగా పెట్టి వేరుశెనగ కట్టెను వరిగడ్డితో కలిపి మేపుతానని శ్రీ శేషయ్య గారు ఆత్మవిశ్వాసంతో చెప్పారు.

ఈ నేపథ్యంలో తనపంట తానే పండించుకొని ఆస్వాదిస్తున్న శ్రీ శేషయ్యగారిలాంటివారు ఇంకా భారతభూమిలో అవ శేషాలుగా మిగిలివున్నారు. వారిని పట్టుకొమ్మలుగా మార్చి పండిత ఏల్చూరి గురువుగారు సేంద్రియ వ్యవసాయాన్ని వృద్ధి చేసి, భూమాతను రక్షించి, గోమాతను కాపాడి అమృతతుల్య ఆహారాన్ని అందరికి అందుబాటులోనికి తేవాలి. విదేశీ భావదాస్య పారంపర్యాన్ని నిర్మూలించాలి.

అరటీపూలరసం 50 గ్రా॥, పెరుగు 50 గ్రా॥ కలిపి తాగితే ఎర్రబట్ట తగ్గుతుంది.

పతంజలి యోగ సూత్రాలను విస్మరిస్తున్న గురువులు

సంకలన కర్త : శ్రీ కేసరి నరసింహాచారి

మార్చి సంచిక తరువాయి

నిరుపయోగమైన సాధనతో సత్ఫలితాన్ని పొందలేని సాధకులు



యమ, నియమాల ఆచరణకే సత్యనారాయణ వ్రతం

పూర్వకాలపు యోగజనులుగానీ, యోగాభ్యాసకులుగానీ, పతంజలి మహర్షులవారి అజ్ఞానుసారం ముందుగా యమ, నియమ ధర్మాలను ఆచరించడంకోసం తమ ఇండ్లలో అగ్నిహోత్రునిసాక్షిగా ధర్మాచరణవ్రతం చేసేవారు. ఆధర్మాచరణవ్రతమే కాలగమనంలో సత్యనారాయణస్వామి వ్రతంగా మారిపోయింది. చాలామంది పేరుకు సత్యనారాయణవ్రతం చేస్తున్నారేగానీ, ఆ వ్రతానికి అసలైన అర్థమేమిటో, ఆ వ్రతంలోని అంతరార్థమేమిటో వారికి తెలియనే తెలియదు. సత్యనారాయణ అనగా సర్వాంతర్యామియైన ఆ పరమేశ్వరుని సత్యధర్మ స్వరూపమే. ఈ ప్రధానమైన సత్యధర్మ వ్రతాలను విడిచిపెట్టి చేస్తున్న సత్యనారాయణ వ్రతాలవల్ల ఏ ఫలితం కలగబోదు. అంతేగాకుండా, నేటి సత్యనారాయణ వ్రతాలలో హోమ యజ్ఞాలను కూడా ఆచరించడంలేదు. కేవలం నేటివ్రతాలు తీర్థ ప్రసాదాలకే పరిమితమైనయ్. దానివల్ల చేసినవారికి స్వప్రయోజనంగానీ లేక దేశప్రయోజనంగానీ లభించబోదు. అంతేగాకుండా, ఈ వ్రతం ఆచరించినరోజు ఆ కుటుంబసభ్యులు సత్యనారాయణుని పేర సత్యవేదధర్మవ్రత దీక్షలు తీసుకోవడంలేదు.

ఈవిధంగా గాకుండా, అష్టాంగయోగంలోని ప్రథమ, ద్వితీయ సోపానములైన యమ, నియమ ధర్మాలను ఆచరణలో పెట్టడంకోసమే సత్యనారాయణవ్రతం జరగాలి. ఆ రోజున యమ, నియమాలను త్రికరణశుద్ధిగా ఆచరించడానికి పరమాత్మునిసాక్షిగా అగ్నిహోత్రుని సాక్షిగా బంధుమిత్రులసాక్షిగా ఆకుటుంబసభ్యులు ఈక్రింది మంత్రాన్ని చదువుతూ ఆయజ్ఞంలో ఆవునేతిఆహుతినిచ్చి దీక్ష తీసుకోవాలని మనవిచేస్తున్నాము.

త్రిఫల రసాయనం - అనుభవాలు

ఎ. భాస్కర్, కేరాఫ్ : భాస్కర్ జనరల్ స్టోర్స్,
మెయిన్‌రోడ్, గద్వాల - 509 125
మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా. ఫోన్ : 9849846607

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అయ్యా మీ యొక్క క్యాంపులకు కర్నూలు, గద్వాలకు మా కుటుంబ సభ్యులందరము హాజరైనాము. మీరు చెప్పిన విధంగా "త్రిఫల రసాయనము'' మజ్జిగలో కలుపుకొని రాత్రిపూట మా కుటుంబ సభ్యులందరు తాగుతున్నాము. దాని ఫలితంగా అన్నిరకములైన నొప్పులు, డస్ట్ అలర్జీ తగ్గినయ్. అందుకు మేము మా కుటుంబసభ్యులము ధన్యవాదాలు తెలుపు చున్నాము.

ఓం యమ నియమ వ్రతానాం వ్రతప్రతే! వ్రతం చరిష్యామి తత్తే ప్రబ్రవీమి,తచ్ఛకేయం-తేన బుద్ధ్యాస, మిదమహ మన్నృతాత్ సత్యముపైమి స్వాహా! ఇదం వ్రతవ్రతయ ఇదం న మమ.

భావము : ఓ పరమేశ్వరా! సత్యవ్రతములైన యమ నియమ ధర్మాలను నేటినుండి నీ సాక్షిగా ఆచరించగలను. వానిని ఆచరించు టకు తగినంత ఆత్మశక్తిని శారీరక బలాన్ని నాకు ప్రసాదించు. ఆ ధర్మములచేత నేను వృద్ధిపొందుదునుగాక! నేను ఎల్లప్పుడు సత్యవేద ధర్మములనే నమ్ముచూ ఇతరులకు కూడా వివరించి చెప్పుచూ ఆచరించె దను. ఇదియే ఈనా వ్రతసంకల్పము. ఈ ఆహుతి దానికోసమే సమర్పించుచున్నాను. వేరు ప్రయోజనముకోసం కాదు.

ఈవిధంగా ధర్మాచరణ వ్రతాన్ని పలువురిసమక్షంలో జరుపుకొని దీక్షతీసుకొని ఆతరువాత ఈక్రిందచెప్పబోయే యమనియమ ధర్మాలను వరుసగా జీవితంలో ఆచరించడానికి ప్రయత్నించేయాలి. ఇలా ప్రయత్నించేసిన సాధకులుమాత్రమే అష్టాంగయోగ ఫలితాన్ని ఒక క్రమపద్ధతిలో సంపూర్ణంగా పొందగలుగుతారు.

కానీ, దురదృష్టవశాత్తు చాలామంది యోగగురువులమని చెప్పుకునే వారు యోగశిబిరాలను నడిపేవారు ఈ ప్రధాననిబంధనను విస్మరించి యమ నియమాలను అలవాటుచేయకుండా మూడవమెట్టులో వుండే ఆసనాలను నాలుగవమెట్టులో వుండే ప్రాణాయామాన్ని నేర్పడానికి ప్రయత్నిస్తున్నారు. మరికొంతమంది గురువులు మొదటి ఆరు ప్రధాన అంగాలను విడిచిపెట్టి ఏడవదైన ధ్యానమును ఎనిమిదవ అంగమైన సమాధిస్థితిని నేరుగా నేర్పుతామని ప్రకటనలు చేస్తున్నారు. ఈవిధంగా యోగశాస్త్ర నిబంధనలకు విరుద్ధంగా యోగగురువులుగానీ, యోగ సాధకులుగానీ ఎంతకాలం అభ్యాసం చేసినా ఏమీ సాధించలేరనే నగ్నసత్యం తెలుసుకొని యమనియమాల ఆచరణకు పూనుకోవాలని మహర్షి పతంజలివారి ఆదేశాన్ని గుర్తుచేస్తున్నాము.

కాకరాకు నూరి పైన లేపనంచేస్తూంటే యోనిపుండు హరించిపోతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.300/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

రూ.100/- మరియు రూ.200/- విరాళాల మొత్తం	రూ.5,000.00
కె. సులోచన, మునిరామయ్య, కడప	రూ. 5,000.00
డాక్టర్ ధర్మలింగాచారి, శృంగవరపుకోట	రూ.5,000.00
మహమ్మద్ రంజాన్ బీ, కరీంనగర్	రూ.2,000.00
పాలమూరి శ్రీనివాసులు, నాగర్‌కర్నూలు	రూ.1,116.00
వి. శ్రీరామమూర్తి, కమలాబాయి , సత్తివాడ	రూ.1,000.00
సకలకృష్ణమూర్తి, హిందూపురం	రూ. 1,000.00
బి. శ్రీనివాస రెడ్డి, తెనాలి	రూ. 1,000.00
ఎ. మురళిధర్, రామవరప్పాడు	రూ. 1,000.00
సి.హెచ్. వెంకటేశ్వర రావు, చిక్కవరం	రూ. 500.00
ఇ. వెంకటరావు, ఆర్ హైమవతి, కె. వరలక్ష్మి,	
సి.హెచ్. శేషగిరిరావు, విశాఖపట్టణం	రూ. 400.00
పి. విజయకుమారి, షాపూర్‌నగర్	రూ. 500.00
॥ ॥ ॥ (కీ॥శే॥ పారిజాతమ్మగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 100.00
యం. జోగిరెడ్డి, అచ్చంపేట	రూ. 300.00
శ్రీ యం. రామాంజనేయులు, ఉరవకొండ	రూ. 500.00
మరీదు వెంకటరత్నం, కానూరు	రూ. 500.00
మదుపు రవికుమార్, బెల్లంపల్లి	రూ.300.00
బి. సాంబశివరావు	రూ. 500.00
నరసింహమూర్తి, హిందుపూర్	రూ.500.00
జి. త్రినాధులు, బుడితి	రూ.500.00
బి. ప్రవీణ, హైదరాబాద్	రూ.500.00
చావలి సూర్యకాంతమ్మ, సికింద్రాబాద్	రూ. 300.00
జక్కా శ్రీనివాసులు, ధర్మవరం	రూ.500.00
శ్రీ నాగేంద్రరెడ్డి & సరోజ, హిందూపురం	రూ.500.00
మనోహర్‌లాల్ శర్మ, బెంగళూరు	రూ. 516.00
ఎ. గున్నేశ్వర రావుగారు, విశాఖపట్టణం	రూ. 5,300.00
(ఎ. మణినాగేశ్వరరావు గారి జ్ఞాపకార్థం)	
యన్.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ. 300.00
యస్.రాజారెడ్డి, శంషాబాద్	రూ.1,000.00
పి.వి. సుబ్బలక్ష్మి, విశాఖపట్నం	రూ.500.00

ఆయుర్వేద అద్భుత అనుభవాలు

భారతపుత్ర మనోహర్, అక్బర్‌నగర్ (గ్రామము), రూద్రూర్ పామ్ (పోస్టు), నిజమాబాద్. ఫోన్ : 9989627381

సనాతన భారతీయ సంస్కృతికి పునరుజ్జీవన కంకణధారి మహర్షి శ్రీ శ్రీభారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

అయ్యా నేను గత 3 సంవత్సరములుగా మన పత్రిక "అందరికీ ఆయుర్వేదం" చదువుతున్నాను. ఈ మూడు సంవత్సరాలలో నేను పొందిన అనుభవాలు.

నేను మూడు సంవత్సరాల క్రితం చాలా బలహీనంగా మరియు అధైర్యంతో నలుగురిలో మాట్లాడాలన్నా మానసికంగా భయపడేవాణ్ణి. ఆ తర్వాత మీదగ్గరకు వచ్చినప్పుడు నాకు "అశ్వగంధ ఘృతం" త్రాగమన్నారు. నేను మీరు చెప్పిన విధంగా 2 నెలలు "అశ్వగంధ ఘృతం" త్రాగాను. అంతే నాలో చాలా చురుకుదనము మరియు ధైర్యంతో బలంగా తయారయ్యాను.

పంటినొప్పికి : మా చిన్నమ్మకు పిప్పిపంటి నొప్పి వచ్చింది. అపుడు మన మాసపత్రికలో రాసినవిధంగా సీతాఫలం ఆకురసం దూదిలో ముంచి నొప్పి వద్ద పెట్టమన్నాను. 20 నిమిషములలో నొప్పి తగ్గింది.

పండ్లపొడి : మా చిన్నమ్మకు వాళ్ళ కుటుంబంములో మన పత్రికలో ఉన్నవిధంగా పచ్చివక్కల్ని కాల్చి బూడిద చేసి తర్వాత దీనికి సమానంగా శొంఠి, మిరియాలతో దాల్చినచెక్క లవంగాలను చూర్ణం చేసి వస్త్రఘాళితం చేశాను. ఈ మొత్తం చూర్ణానికి సమంగా సుద్దముక్క పౌడర్ చూర్ణం కలిపి పళ్ళపొడి తయారుచేసినాను. అది వాడిన తర్వాతా చాలా బాగుంది అన్నారు. ఆ తర్వాత అదేపండ్లపొడిని వాడుచున్నారు. పండ్లు తెల్లగా అయినయ్. మరియు పండ్లవ్యాధులు లేవు.

షాంపుతో వెంట్రుకలు ఊడటం, చుండ్ర తగ్గినయ్ : నేను చేసిన షాంపు ఉసిరికాయపొడి, శీకాకాయి పొడి, కుంకుడుకాయల పొడి, మరియు మారేడుకాయగుజ్జు పౌడర్ వీటన్నింటిని సమానంగా తీసుకొని నిలువచేసుకొని రాత్రి గ్లాస్ వేడినీటితో మూడుచెంచాల పొడి కలిపి ఒక నిమ్మకాయ రసాన్ని పిండి మూతపెట్టి ఉదయం స్నానానికి ముందు తలకు షాంపులాగా వాడాను. ఆతరువాత వెంట్రుకలువూడటం, చుండ్రు తగ్గినయ్.

అగస్త్య లేహ్యం : మా నాయనమ్మకు నడుంనొప్పి కొద్ది నెలలుగా వుంది. ఎన్ని ఇంగ్లీషు మందులు వాడినా తగ్గలేదు. అపుడు నేను మీ మాసపత్రికలో సూచించినట్లు "అగస్త్యలేహ్యం" తయారుచేసినాను. 100గ్రా॥ ఓమ, 100 గ్రా॥ ఆవునెయ్యి, 100గ్రా॥ కండచక్కెర తీసుకొని ముందుగా ఓమ మరియు కండచక్కెర చూర్ణంచేసి వస్త్రఘాళితం చేసి తరువాత ఆవునెయ్యిని పొయ్యిమీద పెట్టి మరగబెట్టి దించి అందులో కొంచెం కొంచెం ఈ చూర్ణాన్ని వేస్తూ కలపెడుతూవుంటే అది మంచి సువాసనతో రుచికరమైన లేహ్యం తయారుచేశాను. ఆ తరువాత మా నాయనమ్మకు ఇచ్చి ఆహారం తరువాత ఒకచెంచా మోతాదుగా వాడమని చెప్పాను. నెల రోజులు వాడింది. ఆ తర్వాత నడుమునొప్పి పరార్ అయింది.

మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

బూడిదగుమ్మడి రసం 10 గ్రా॥, పచ్చిపాలు 10 గ్రా॥ తాగుతుంటే స్త్రీల రక్తస్రావం బంద్.

నపుంసకత్వం ఏ కారణాలవల్ల వస్తుంది?

పండిత ఏల్చూరి

సత్‌సంతానం కోరే ప్రతిపురుషుడు తెలుసుకోవలసిన రహస్యాలు

పాఠకులకు సూచన : ప్రియమైన పాఠకులారా! ఈనాడు పురుషులలో నూటికి సగానికిమంది పైగా పైన తెలిపిన వివిధ నపుంసకత్వాలలో ఏదోరకమైన నపుంసకత్వముతో బాధపడుతూనే వున్నారు. అలాంటి వారికి ఏంతో ప్రేమతో, స్నేహభావనతో ఈ విషయాలను తెలిపి వారిది ఏవిధమైన నపుంసకత్వమో తెలియజేసి ముందు ముందు చెప్పబోయే నపుంసకత్వ నివారణ మార్గాలను కూడా వారికి బోధించి వారిని మంచిమగతనంగల పురుషులుగా తయారుచేసి ఆ తరువాత మన ఆయుర్వేద ప్రచారకులుగా వారిని నియోగించాలని సూచిస్తున్నాము.



నపుంసకత్వ కారణములు

J దుర్గంధమైన కంపుకొట్టే శరీరముగల స్త్రీలతోను, కురూపులైన వికలాంగములుగల స్త్రీలతోను సంభోగంచేయడంవల్లనూ.........

J శరీరాన్ని పోషిస్తూవుండే రసం, రక్తం, మాంసం, కొవ్వు, ఎముక, మజ్జ, వీర్యం ఈధాతువులు క్షీణించిపోవడంవల్లనూ...........

J అంగస్తంభనకోసం అనేకరకాల వయాగ్రాలవంటి ఔషధాలను, గంజాయి, నల్లమందు వంటి ఉత్ప్రేరక, కామవర్ధక ఔషధాలను అతిగా వాడినందువల్లనూ............

J తనయందు అనురాగములేని ఇష్టములేని స్త్రీలను బలత్కారముగాగానీ, భ్రమపెట్టిగానీ, వారితో భోగించుట వల్లనూ....

J వీర్యంఅధికముగా వృద్ధిచెందివున్నప్పుడు దానిని వినియోగించ కుండా బలవంతపు బ్రహ్మచర్యమును పాటించుటవల్లనూ............

J నిద్రలో అధికముగా స్వప్నస్కలనము, మూత్రస్కలనము, కలుగుతున్నందువల్లనూ.............

J శరీరములో మధుమేహము మొదలైన ఇరవైనాలుగు రకాల మేహవ్యాధులు కలుగుటవల్లనూ...............

J చిన్నవయస్సునుండే కామవాంఛలను అదుపులో పెట్టుకొనలేక హస్తప్రయోగం వంటి దురలవాట్లకు గురికావడంవల్లనూ..............

J బాల్యంలోనే చెడుస్నేహాలుపట్టి సాటి మిత్రులతో గుద మైధునము చేయుట, లేక చేయించుకొనుటవల్లనూ..........

J యవ్వనమదముతో కామపిచ్చితో కోరికలను అదుపుచేయలేక పశువులతో సంభోగం చేయుటవల్లనూ..............

J స్త్రీలు తమ పురుషులను వశముచేసుకొనుటకై అనేక రకాల నీచపదార్థాలతో తయారైన పెట్టుడు మందులు తినిపించుటవల్లనూ పురుషులకు వీర్యహాని కలిగి క్రమక్రమంగా ధాతుశక్తి క్షీణించిపోయి అంగస్తంభన తగ్గిపోతుంది. కొందరికి కొద్ది కొద్దిగా అంగస్తంభన జరుగుతూ రతికి ఉపక్రమించ గానే తెల్లని నీరులాగా వీర్యం స్రవించి అంగం వాలిపోతుంది. ఇంకా మన ప్రాచీనమహర్షులు నపుంసకత్వానికి చెప్పిన మరికొన్ని కారణాలను తెలుసుకుందాం.

మహర్షులు చెప్పిన మరికొన్ని నపుంసకత్వ కారణములు

G ఉప్పు, పులుపు, కారం అమితముగా తినటంవల్ల
G ఒకదానితో ఒకటి పడని పదార్థాలు సేవించడంవల్ల
G భోజనంమధ్యలో అతిగా నీళ్ళుతాగడంవల్ల
G శరీరానికి అవసరమైనంత ఆహారం తినకపోవడంవల్ల
G బురదగుంటల్లో పుట్టిన చేపలను తినడంవల్ల
G పూర్తిగా వయసుకురాని కన్యతో సంభోగించడంవల్ల
G ముఖమైధునము, ముష్టిమైధునము చేయుటవల్ల
G సుఖరోగములుగల స్త్రీతో సంగమించుటవల్ల
G బహిష్టు స్త్రీతో పదే పదే రతిచేయుటవల్ల
G శరీరమంతా వెంట్రుకలు గల స్త్రీతో కలియుటవల్ల
G రతితెలియని భయపడే స్త్రీతో సంపర్కం చేయడంవల్ల
G యౌవనములో రోజూ అనేకసార్లు అతిరతి చేయుటవల్ల
G అంగమునకు దెబ్బలు తగిలి గాయమగుటవల్ల

ఇలాంటి అనేకానేక స్వయంకృత తప్పిదాలవల్లనే పురుషుడు తన యౌవనశక్తిని కోల్పోయి నపుంసకుడు అవుతున్నాడు.

ప్రియమైన పాఠకులారా! పైన వ్రాసిన నపుంసక కారణాలను బాగా చదివి వాటిద్వారా మనంచేస్తున్న తప్పులను తెలుసుకొని వాటిని సరిదిద్దుకొని వృద్ధాప్యమువరకు నపుంసకత్వము కలుగకుండా పూర్తి పుంసత్వముతో మీరంతా సుఖశాంతులతో జీవించాలని మన స్ఫూర్తిగా కోరుతున్నాము. (సశేషం)

పెద్దసోపుగింజల పొడి 3 గ్రా॥, నెయ్యి 10 గ్రా॥ కలిపితింటుంటే స్త్రీల తెల్లబట్ట తగ్గుతుంది.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



యం. సుభాష్ అనంతపురం

– ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారాలు. ఆచార్యా! భార్య బహిష్టులో వున్నప్పుడు రతిలో పాల్గొనగూడదని మీరు వ్రాస్తున్నారు. అల్లోపతి వైద్యులు, ఎప్పుడు కలిసినా తప్పుకాదని, అంటున్నారు. దయచేసి వివరం చెప్పగలరు?

* ప్రియభారతపుత్రా! సత్యాన్ని తెలుసుకోవటానికి రెండే మార్గాలు. గతకాలంలో ఎన్నో అనుభవాలు గడించి సుఖదు:ఖాలను పొంది, ఆ అనుభవ సారంగా, బహిష్టులో భార్యతో సంభోగం చేస్తే పురుషుడి ఆయువు, మగతనం క్షీణించిపోతయ్ అనిచెప్పి, ఆమాటను శాస్త్రబద్ధంచేసి మనకందించారు. ఈ మాటనునమ్మి ఆచరించటం ఒక మార్గం. ఇక ఇంగ్లీషు వైద్యులు చెప్పేదే నిజమేమో, పాతకాలంలో వ్రాసిన పిచ్చిరాతలను నమ్మి ఆ మూడురోజులు సెక్స్ చేయకుండ ఎందుకుండాలి? అనుకుంటే, నీవు నీ భార్యతో బహిష్టులో రతిలోపాల్గొను. అలా కొన్నిసార్లు చేసిన తరువాత నీ అంగం క్రమంగా బలహీనపడి స్తంభనకోల్పోయి అకాలవార్ధక్యం వచ్చినట్లు ముఖంమాడి, వాడిపోయిందనుకో. మనపెద్దలు చెప్పిందే నిజమనుకో. అలా జరుగకపోతే ఇంగ్లీషువారు చెప్పిందే నిజం అని తెలుసుకో. ఇలా స్వానుభవంతో నిర్ధారించుకోవటం రెండవమార్గం. సాక్ష్యమే సత్యానికి గీటురాయి. పురుషుల మర్మాంగంపైనవుండే చర్మం స్పాంజి లాగా పీల్చుకునే స్వభావం కలిగి వుంటుంది. సహజ సంభోగంలో స్త్రీ నుండి స్రవించే వీర్యరసాలను అది పీల్చు కొని శక్తివంతమవుతుంది. అదేవిధంగా, బహిష్టులో కలిస్తే ఆమలినరక్తాన్నికూడా పీల్చుకొని శక్తిహీనమౌతుంది. ఈనిజం తెలుసుకో. శుభం.

కె. సుధేష్ణ విశాఖపట్నం

– భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారం. ఆచార్యా! స్త్రీలు బహిష్టులో ఆహారనిహార నియమాలు పాటించాలని మీరుతప్ప, ఏ పత్రికలోను వ్రాయటంలేదు ఏదినిజమో, ఏది అబద్ధమో అర్థంగావటం లేదు. పురుషు లకు లేని నియమాలన్నీ స్త్రీలకే ఎందుకు పెట్టారు? దయచేసి కారణం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ, ఈ భూమిపై వున్న పురుషులను అందరినీ కలిపినా, ఒక్కస్త్రీతో సమానం కాలేరు. సాక్షాత్తూ భగవంతునిలాగా సృష్టిచేయగలిగినశక్తి స్త్రీకే వుంది. పురుషుడు బీజవంతుడు. అంటే కేవలం బీజంవేసేవాడు. ఆ బీజానికి సర్వశక్తులను ధారపోసి, తన ప్రాణానికి ప్రతిరూపంగా మరోప్రాణిని సృజిస్తూ భగవంతుని సృష్టిని కొనసాగించేది స్త్రీయే. అందుకే బహిష్టు రూపంలో ఏనెలకానెల శరీరంలోని మలినాన్ని బహిష్కరింపచేసే అవకాశం దేవుడు స్త్రీలకు మాత్రమే కల్పించాడు.

ఆసమయంలో శరీరమంతా అతివేడికి గురైవుంటుంది కాబట్టి, కారం, ఉప్పు, పులుపు, మాంసం వంటివి తిన కూడదని, ఇంటినుండి కదలకూడదని, ఎక్కువగా మాట్లాడకుండ మౌనంగా వుండాలని అలాలేకుంటే ఉష్ణం ప్రకో పించి అతిగా ఋతురక్తస్రావంగావటం, బహిష్టులో అవకతవకలు ఏర్పడటం, తెల్లబట్టవ్యాధి పెరిగిపోవటం, గర్భా శయంలో, అండాశయంలో, రొమ్ముల్లో గడ్డలు పుట్టటం. అవి ప్రమాదకరమైన క్యాన్సర్‌పుండ్లుగా మారటం వంటి అనేక ఉపద్రవాలు కలుగుతయ్. కాబట్టి ప్రాచీన మహర్షులు ఈ నిబంధనలను స్త్రీలకు ఏర్పాటుచేశారు.

ఇవి మీరక్షణకేగానీ, మిమ్మల్ని కించ పరచటానికిగాదు. శుభం.

యల్. శంకరయ్య విజయవాడ

– ఆచార్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 45 సం॥. చాలాకాలంగా కడుపులో వసరురావటం, మంట, త్రేపులు, ఉబ్బరంగా వుండటం జరుగు తుంది. ఎంతమంది వైద్యులను కలిసినా ఎన్ని పరీక్షలు చేయించినా, ఎన్ని మందులు వాడుతున్నా తాత్కాలిక ఉప శమనం తప్ప సమస్యలు తీరటంలేదు. నేను ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి భోజనం చేస్తాను. ఏ చెడు అలవాట్లు లేవు. దయతో నాకు ఆరోగ్యంమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారత పుత్రా! మీకు దేశీయ ఆహారవిజ్ఞానం కలగాలని భారతమాతను ప్రార్థిస్తున్నాను. ఉదయం 9 గం॥లోపు, రాత్రి 8గం॥లోపు భుజించటం, మధ్యాహ్నం అల్పాహారం సేవించటం సరియైన పద్ధతి. మీరు ఇంగ్లీషువాళ్ళ లాగా, ఇంగ్లీష్ దేశంలో నివసిస్తున్నట్లుగా ఉదయం అల్పాహారం, మధ్యాహ్నం రాత్రి భోజనం సేవిస్తున్నారు. ఈభయంకరమైన చెడ్డఅలవాటే ఇన్నిసంవత్సరాల మీఉదర సమస్యలకు అసలుకారణం. మీఉదరంలో జఠరాగ్ని సరిగాలేదు. అది మందాగ్నిగా వుంటే, తిన్న ఆహారం సరిగా పచనంగాక, ఉడికీ ఉడకని అన్నంలాగా విషరసంలాగా తయారై సర్వరోగాలకు కారణమవు తుంది. సూర్యుడు మందంగా వుంటే లోకమంతా ఎలా నిస్సత్తువగా మారు తుందో అలాగే ఆ సూర్యునికి ప్రతి రూపమైన జఠరాగ్ని మందగిస్తే మానవ జీవితంకూడా మందగించిపోతుంది. ఆహారవేళలుమార్చి ఆరోగ్యం పొందండి.

ఏ. రమణ హైదరాబాద్

– భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారం. ఆచార్యా! నా భార్యకు మన ఆయుర్వేద ఔషధాలవల్ల గర్భం నిలిచింది. ఇప్పుడు నాలుగోనెల. గర్భం వచ్చినందుకు సంతోషంగా వుంది గానీ, నాలుగోనెల వచ్చినప్పటినుండి, అవికావాలి, ఇవికావాలి? అని వింత వింత కోరికలు కోరుతుంది. అవన్నీ తీర్చకపోతే పుట్టేబిడ్డ మంచిగా పుట్టదని పెద్దవాళ్ళు అంటున్నారు. గర్భాన్ని అవకాశంగా తీసుకొని నన్నువేధిస్తుందే మోనన్న అనుమానం నాకుంది. దయతో అసలు నిజం చెప్పండి.

ఋతురక్తం తక్కువయ్యేవారు పుదీనా ఆకులు 10 గ్రా॥ తింటుంటే సాఫీగా అవుతుంది.

* ప్రియభారతపుత్రా! అనుమానం అనే రోగం అన్నిరోగాలకన్నా ప్రమాదకర మైంది. దాన్ని వదలిపెట్టి వాస్తవంవైపు ఆలోచించు. గర్భములోని బిడ్డకు నాలుగోనెలలో అన్ని అవయవాలు స్ఫుటంగా తయారై చైతన్యం కలుగు తుంది. అందువల్ల బిడ్డచైతన్యం తల్లి హృదయంద్వారా అనేక కోరికల రూపంలో వ్యక్తమౌతూవుంటుంది. కన్ను, ముక్కు, నాలుక, చెవి, చర్మం మొదలైన జ్ఞానేంద్రియాలకు సంబంధించిన ఏ కోరిక తీరకపోతే, ఆ అవయవంలో బిడ్డకు లోపం జరుగుతుంది. కాబట్టి వ్యర్థమైన సందేహాలు పెట్టుకోకుండ నీభార్య కోరినవన్నీ సమకూర్చటానికి ప్రయ త్నించు. శుభం.

కె. కురుమయ్య మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా

– భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు విరేచనంలో రక్తంపడుతుంటే ఇంగ్లీష్ దవాఖానకు పోయా. అర్శమొలలు ఉన్నా యని ఆపరేషన్ చేశారు. మావూళ్ళో కొంతమంది మొలలకు ఆపరేషన్‌చేస్తే అంగం పనిచేయదు అన్నారు. అంతలో నాకు ఒకవైపు వృషణం క్రిందకుజారి లావుగా అయింది. మా స్నేహితులంతా ఇంక నువ్వు అసలు సంసారానికి పనికి రావు అన్నారు. వాళ్ళన్నట్లుగా నిజంగానే నా అంగం పూర్తిగా మెత్తబడిపోయింది. ఎంత ప్రయత్నించినా కదలటంలేదు. ఎంతపొరపాటు చేశానా అని ఏడుస్తు న్నాను. ఇంట్లో పెండ్లి చేస్తామంటున్నారు. గురువుగారూ! నన్ను మీరే కాపాడాలి.

* ప్రియమైన శిష్యా! నీ స్నేహితులు రేపెట్టిన అనుమానమే పెనుభూతమై నీ మనసును బుద్ధిని భయకంపితంచేసి నీ కొంపముంచింది. ఆపరేషన్‌కు, అంగ స్తంభన కాకపోవటానికి ఏమీ సంబంధం లేదు. అలాగే వృషణాల వాపుకు అంగం మెత్తపడటానికి కూడా సంబంధంలేదు. లేని రోగాన్ని ఉన్నదనుకొని పదేపదే వూహించుకొంటూ మానసిక నపుంస కుడిగా మారావు. నీ శరీరంలో ఏలోపము లేదు.నీకు ఏ మందులు అవసరంలేదు. ఉన్నరోగమంతా మనసులోనేవుంది. నాకేమీ లోపంలేదు, లేదు, లేదు అనుకొంటూ మనసులోని భయాన్ని తొలగించుకుంటే పూర్వంలాగా యధా తథంగా నీ అంగం బాగా స్తంభిస్తుంది. ఒకసారి వచ్చికలువు. శుభం.

ఫాతిమున్నీసా గుంటూరుజిల్లా

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు వివాహమై మూడేళ్ళు అయింది. ఇంకా సంతానం కలుగలేదు. మావారు ఆర్మీలో పనిచేస్తారు. సంవత్సరానికి రెండుసార్లు ఇంటికొస్తారు. ఇంకా పిల్లలు పుట్టలేదని మా అత్త సతాయిస్తుంది. నాకు మొఖంపైన మొటిమలున్నయ్. మొటిమ లంటే మా ఆయన దగ్గరకురారు. ఈ కష్టాలు తొలగి నాకు సంతానం కలిగే మార్గాలను చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రికి సంతానం కలగాలని దీవిస్తూ... వివాహమైన స్త్రీ ఋతుబద్ధంగా భర్తతో సంసారం చేస్తూ వుంటే మొటిమలు రానేరావు. అలాంటి పరిస్థితి లేకపోతే, బహిష్టులో మార్పులు కలిగి మొటిమలొస్తయ్. మీ ఆయన నీ దగ్గర వుండే సమయమే తక్కువ. ఆ తక్కువ సమయంలో కూడా మొటిమల్ని చూసి దగ్గరకు రాకపోతే ఇంక సంతానం ఎలా కలుగుతుంది? కేవలం మాటలతో మంత్రాలతో గర్భం రాదు. అన్యోన్యంగా ఆలుమగలు కలిస్తేనే సంతానం కలుగు తుంది. మీ ఆయన వచ్చేలోగా ఈ ఋతువులో దొరికే రావిపండ్లు తెచ్చి ఎండించి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లం (మిస్రీ) పొడి కలిపి రెండుపూటలా ఒక చెంచా పొడి తింటూ వుండు. మీ వారు రాగానే కలిస్తే సంతానప్రాప్తి. శుభం.

కె. శర్మ రాజమండ్రి

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 45 సం॥ కొంచెం సన్నగా వుంటాను. వేరే ఏసమస్యాలేదు. కానీ అంగం కొడవలి ఆకారంలో స్తంభిస్తుంది. సంభోగంలో మా ఆవిడకు యోని ప్రవేశం సరిగా జరగక ఆమె అసహనం ప్రదర్శి స్తుంది. సరియైన మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఈ సమస్య గురించి ఇప్పటికి కొన్ని వందలసార్లు జవాబు వ్రాయటం జరిగింది. పాత పత్రికలు, దాంపత్యవేదం అనే గ్రంథం చదవండి. ఆహారంతోనే ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవచ్చు. తప్పకుండ యోగా భ్యాసం చేస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే నలభైరోజుల్లో పరిస్థితి చక్కబడుతుంది. ఇదేపత్రికలో వ్రాసిన“వీర్యస్తంభన” చూర్ణం గురించి చదివి ఆచరించండి. శుభం.

పి. ఈరప్ప దామరగిద్ద

– గౌరవనీయులైన మహర్షి మామయ్య గారికి నమస్కరించి వ్రాయుట. నాకు కుడివైపు వృషణం జారి పెద్దదైంది. దయతో ఇది తగ్గిపోయే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనల్లుడికి శుభమస్తు. మీ వూరిలో పెరిగే కానుగచెట్టు నుంచి చిన్నవేరుముక్క తెచ్చి ఆరబెట్టి నిలువ వుంచుకో. తరువాత కొంచెం నీరు సానరాయిమీదవేసి ఆ వేరుతో సాది గంధంతీసి, ఆ గంధాన్ని వృషణానికి పట్టిస్తూవుండు. పగటిపూట లంగోటీ కట్టుకో. క్రమంగా తగ్గుతుంది. శుభం.

సరస్వతి ఇందుకూరు

– ఆచార్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 22 సం॥ ఇటీవలే వివాహమైంది. నాకు పెదవులు ఎల్లప్పుడు పగులుతూనే వుంటయ్. పగుళ్ళు పెద్దవై పుండ్లుగా మారతయ్. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన భారతపుత్రికి శుభ మస్తు! చెరుకుచెట్టు ఆకులు తెచ్చి ముక్కలుచేసి బాండీలోవేసి అవి మాడిమసి అయ్యేవరకు మరగబెట్టి దించి జల్లెడబట్టి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూరాత్రి నిద్రించే ముందు,కావలసినంత బూడిదను వెన్నలో కలిపి మెత్తగానూరి, పైనలేపనం చేయాలి. వేడిచేసే పదార్థాలు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు నిషేధం. మీసమస్య అతి సులువుగా పరిష్కారమౌతుంది. శుభం.

అన్నపూర్ణ వరంగల్

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 37 సం॥. గత 4 సం॥గా బ్లీడింగ్ సమస్యతో, గర్భాశయంలో సిస్టలతో బాధపడుతున్నాను. ఇలాంటి సమస్య ఆపరేషన్ అవసరంలేకుండ మీవల్ల తగ్గిందని ఒక పాఠకురాలు వ్రాసిన అనుభవాన్ని ఆయుర్వేద పత్రికలో చదివాను. నాకుకూడా తగిన పరిష్కార మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! నీ సమస్యకు పూర్తి పరిష్కారమార్గాలు వ్యాసాల ద్వారా వ్రాయటానికి కుదరదు. ఆసమస్యకు తగిన యోగాభ్యాసం, మట్టిపట్టీలు, ఆహార నియమాలు, కొన్ని ఔషధాలు ఇవన్నీ చెప్పాలంటే మీరు స్వయంగా నెలకు

పచ్చివంకాయ మెత్తగానూరి లేపనంచేస్తే యోనిబిగువుగా అవుతుంది.

ఒకసారి కలిస్తే సాధ్యమవుతుంది. దగ్గర గానే వున్నారు కాబట్టి వచ్చి కలిసి తగిన సహకారం పొందండి.

యన్.శంకర్ సికింద్రాబాద్

– ఆచార్యులవారికి నమస్కారం. నేను సంగీతం నేర్చుకొంటున్నాను. నా గొంతు సరిగా నిలకడగావుండటం లేదు. దయతో మంచిమధురమైన గొంతు వచ్చే మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! నీగొంతును ఎంత మధురంగా కావాలంటే అంత మధురాతి మధురంగా మార్చుకోగల మార్గాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. అయితే నీవు చెత్తపాటలు పాడకుండ, ప్రజల్లో దేశభక్తిని ప్రేరేపించగల అభ్యుదయ గీతాలను ఎక్కువగా ఆలపించాలని కోరు తున్నాము. పసుపు, వస,పిప్పళ్ళు, వాము, మిరియాలు, సైంధవలవణం, శొంఠి, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకోవాలి. వసకొమ్ములను 24గంటలు నీటిలో నాన బెట్టి తీసి తుడిచి నలగగొట్టి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. పసుపుతప్ప మిగిలినదినుసులను దోరగావేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. తరువాత అన్ని పదార్థాలువరుసగా కలుపుకొని నిలువ వుంచు కోవాలి. రోజూరెండుపూటలా రెండు గ్రా॥పొడి ఒకచెంచాతేనెలో కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా తింటూ వుంటే నీగొంతుతీయగా మారుతుంది.

కిరణ్మయి కర్నూల్

– గౌరవనీయులైన మహర్షి మామయ్యగారికి నమస్కారములతో! మామయ్యా! నేను మెడిసిన్ చదువు తున్నాను. కర్నూల్‌లో మీరుపెట్టిన శిబిరా లకుకూడా వచ్చాను. మీప్రసంగం విన్న తరువాత ఆయుర్వేదం అంటే ఎంత గొప్పదో అర్థమైంది. ఇది అర్థంగాక ముందు నేను అల్లోపతి మెడిసన్‌లో చేరాను. ఇది పూర్తిచేసిన తరువాత ఆయుర్వేదం కూడా నేర్చుకొంటాను. మామయ్యా! ప్రస్తుతం నాకు రెండు మూడునెలలకు ఒకసారి బహిష్టు వస్తూంది. ఎన్నోఅల్లోపతి మందులు వాడి విసుగెత్తిపోయాను. మందులు వాడితేనే వస్తూంది. ఆపగానే ఆగిపోతుంది. వళ్ళు పెరిగిపోతుంది. నెలనెలా ఋతువు సరిగా వచ్చేమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనకోడలికి శుభ మస్తు! అమ్మా! నీసమస్య సులువుగానే తీరుతుంది. 25గ్రా॥సోంపుగింజలు, 40గ్రా॥ పాతబెల్లం కచ్చాపచ్చాగా నలగ గొట్టి ముప్పావులీటరు మంచినీటిలో కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి, గోరువెచ్చగా ఉదయం పర గడుపున తాగుతూవుండు. దీనివల్ల నెలల తరబడి ఆగిపోయిన బహిష్టుకూడా తిరిగి వస్తుంది. అయితే రాగానే ఇదివాడటం ఆపాలి. నీవు ఇది మొదలుపెట్టిన తరు వాత ఎన్నిరోజుల్లో నెలవచ్చిందో గుర్తుంచుకొని తరువాతనెలలో, నెల సమయానికి అన్నిరోజులముందు మళ్ళీ తాగటం మొదలుపెట్టాలి. ఇలా వరుసగా మూడు బహిష్టులవరకు చేస్తే ఆ తరువాత బహిష్టు సక్రమంగా నెలనెలా వస్తుంది.

శృతి – సంధ్యారాణి నెల్లూరు

– ప్రియమైన శృతీ! నీకు, మీ అమ్మకు వున్న చర్మసమస్యకు 1)మంజిష్ఠాది కషాయం 2) సుగంధలేహ్యం 3)సింధూ రాధితైలం 4)త్రిఫలరసాయనం. ఇవి మన కార్యాలయంనుండి తెప్పించుకొని వాడాలి. మీ నాన్నగారికి "అర్జునటీ" తెప్పించుకొని వాడాలి. ఫోన్ ద్వారా వివరాలు తెలుసుకొని తెప్పించుకోండి. శుభం.

శశికళ – నిజమాబాద్

– అమ్మా! మీ గర్భాశయంలో వుండు సమస్యకు, మీరు స్వయంగా వచ్చి కలిసి తగిన మంచిమార్గాలు తెలుసుకోండి. శుభం.

చిరంజీవిరావు – విశాఖ

– ఆర్యా! మీ సమస్యలకు, 1)త్రిదోషహర్ 2) సూరణవటకములు 3)సుగంధలేహ్యం 4) ఫైల్స్ ఆయిల్ వీటిని గురించి మనకార్యాలయాన్ని ఫోన్ ద్వారాసంప్రదించి పై ఔషధాలు తెప్పించు కొని వాడుకోండి.

ఆవులకు ఆహారం పెడితే అందరు దేవుళ్ళకు నైవేద్యం పెట్టినట్లే.

ప్రియమైన పాఠకులారా! మన ఆశ్రమంలో సువిశాలంగా గోశాల నిర్మించటం గోవులను పెంచడం గో వ్యవసాయ పరిశోధనలు చేయడం ప్రారంభమైంది. కాబట్టి, గోమాతనే భూమాతగా భారతమాతగా జగన్మాతగా ప్రకటించిన మహర్షుల ఆజ్ఞ ప్రకారము గోవులకు ఆహా రంగా 1) సజ్జలు 2) జొన్నలు 3) రాగులు 4) ఉలవలు 5) తౌడు 6) సజ్జచొప్ప 7) జొన్న చొప్ప 8) వరిగడ్డి 9) కంది పొట్టు 10) గోధుమలు మొదలైన గోవులకు సంబంధించిన ఏ ఆహార పదార్థమైనా మీకు చేతనైన రీతిలో గోశాల పంపడానికి ప్రయత్నం చేయవలసిందిగా కోరుతున్నాము. ధాన్యము, చొప్ప, గడ్డి మొ॥ దూరప్రాంతాల నుండి పంప లేని వారు వాటికి సరిపడ తగినంత ఆర్థిక సహకారాన్ని అందించవచ్చు. గోవులకు సహకరించే వారి పేర్లను ప్రతి నెల మాస పత్రికలో చూడగలరు.

P ఆర్థిక సహకారాన్ని "సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద పీఠం" పేరుతో డి.డి. తీసిపంపవచ్చు.

P ధాన్యాలను సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేదపీఠం కేరాఫ్ : క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు, అమీర్‌పేట్ బ్రాంచి హైదరాబాద్ అనే చిరునామాకు మీ ప్రాంత క్రాంతి ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారా పంపవచ్చు.

P పంపవలసిన మన చిరునామా : ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం. 5, జవహర్‌కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్ : 040-23547132, 9849017675.

అరటిఊచ రసం 20 గ్రా॥ తాగుతుంటే ఆగిన ఋతువు మరలా వస్తుంది.

ఏ వ్యాధిగలవారు - ఏ ఔషధాలు వాడవచ్చు

వాత వ్యాధులకు
1) మహారాస్నాది కషాయం (లేక) గోక్షురాది గుటికలు 2) అర్కాదితైలం 3) త్రిఫల కల్పం 4)అశ్వగంధ ఘృతం (తీపి లేకుండ)+ శిలాజిత్

గ్యాస్ మొ॥ ఉదర వ్యాధులకు
1) త్రిఫలకల్పం 2) హింగ్వాష్టకం 3) ఆర్ద్రక ఖండం వాడుకోవాలి.

దగ్గు, ఆస్తమా మొ॥ కఫరోగాలకు
1) సీతోఫలాది చూర్ణం 2) తులసిమాత్రలు 3) త్రిఫల రసాయనం (తేనెతో రాత్రి) 4) తులసిటీ 5) భృగుహరితకి (నిర్మలీ) వాడుకోవాలి.

తెల్ల లేక ఎర్ర బొల్లి మచ్చలకు
1) ఖదిరాదికషాయం 2) సుగంధపాల లేహ్యం 3)స్వర్ణతైలం (గోల్డ్ ఆయిల్) 4) శ్విత్ర అధరలేపనం 5) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

చర్మవ్యాధులకు
1) మంజిష్ఠాది కషాయం 2) సుగంధపాల లేహ్యం 3) సింధూరాది తైలం 4) త్రిఫల కల్పం 5) ఖదిరాది కషాయం 6) కామధేను అర్కము వాడుకోవాలి.

చర్మంపై పైత్య దురదలు, దద్దుర్లకు
1) ఆర్ద్రక ఖండము 2) త్రిఫల రసాయనం 3) గోక్షూరాదిఅవలేహ్యం 4) సింధూరాది తైలం వాడాలి.

వెంట్రుకల సమస్యలకు
1) త్రిఫల రసాయనం 2) కేశామృతం 3) భృంగరాజ తైలం 4) త్రిఫలకల్ప జలం 4)కేశవృద్ధిలేపనం వాడాలి

కంటి సమస్యలకు
1) పునర్నవాది కషాయం 2) త్రిఫల రసాయనం (ఆవునెయ్యి,తేనెతో) వాడుకోవాలి.

చెవి సమస్యలకు
1) త్రిఫలరసాయనం 2) అపామార్గతైలం 3) అశ్వగంధఘృతం 4) షడ్బిందుతైలం వాడాలి.

ముక్కు సమస్యలకు
1) తులసిమాత్రలు 2) షడ్బిందు తైలం లేక వేపనూనె 3) త్రిఫలరసాయనం (తేనెతో) 4) అమృతధార వాడుకోవాలి.

లివర్ సమస్యకు
1) పునర్నవాదికషాయం 2) ఆర్ద్రక ఖండము 3)త్రిఫల రసాయనం వాడుకోవాలి.

హృదయ సమస్యలకు
1) త్రిఫల రసాయనం 2) హింగ్వాష్టకం 3) అర్జునటీ వాడుకోవాలి.

మధుమేహ వ్యాధికి
1) త్రిఫలకల్పం 2) అశ్వగంధఘృతం (తీపి లేకుండ)+ శిలాజిత్ 3) మధుసంహారిణి.

మూత్రపిండాలలో రాళ్ళకు
1) గోక్షూరాది కషాయం 2) త్రిఫలకల్పం 3) భృగుహరితకిలేహ్యం వాడుకోవాలి.

శీఘ్రస్కలనం - నపుంసకత్వం
1)ఖర్జూరాదిచూర్ణం 2)శతావరీపాకం 3)వానరీ గుటికలు 4)అశ్వగంధ+శిలాజిత్ 5) త్రిఫలరసాయనం 6)అశ్వగంధతైలం వాడుకోవాలి.

దంత సమస్యలకు
1) కణాది చూర్ణం (పండ్ల పొడి) 2) త్రిఫలకల్ప జలం 3) అశ్వగంధ ఘృతం వాడుకోవాలి.

గొంతుసమస్యలకు - థైరాయిడ్‌కు
1) త్రిఫల రసాయనం (తేనెతో) 2) తులసి మాత్రలు 3) అమలకాదిచూర్ణం (గళరోగహర) వాడుకోవాలి.

ఆకలిలేని - పిల్లలకు పెద్దలకు
1) ఆర్ద్రకఖండము 2)త్రిఫలరసాయనం 3)హింగ్వాష్టకం వాడుకోవాలి.

అర్శమొలలకు (పైల్స్‌కు)
1) సూరణవటుకములు 2) త్రిఫల కల్పం (మజ్జిగతో) 3) హింగ్వాష్టకం వాడుకోవాలి.

అండవృద్ధి, వృషణాల వాపు, హెర్నియా
1) మహారాస్నాది కషాయం 2) అండవృద్ధి మాత్రలు 3) త్రిఫలకల్పం 4) అర్కాదితైలం వాడుకోవాలి.

పిల్లలు, పెద్దల జ్ఞాపక శక్తికి
1) సారస్వతి చూర్ణం 2) భృంగరాజతైలం 3) ఆర్ద్రకఖండము 4) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

మానసిక వికలాంగులకు
1) అజామోదాది చూర్ణం 2) సారస్వతి చూర్ణం 3) భృంగరాజ తైలం 4) త్రిఫల రసాయనం

స్త్రీల బట్టంటు వ్యాధులకు
1) ఇంద్రయవాది చూర్ణం 2) శతావరీపాకం 3) కుమారిరసాయనం 4) గోక్షూరాది కషాయం 5) త్రిఫలకల్పజలం (డూషింగ్) వాడుకోవాలి.

స్త్రీల అతి ఋతు రక్తస్రావానికి
1) శతావరి రసాయనం 2) కుమారీ రసాయనం 3) అశ్వగంధఘృతము 4) గోక్షూరాది కషాయం వాడుకోవాలి.

స్త్రీ, పురుషుల అధిక రక్తపోటుకు (హై బి.పి)
1) అమృతాది చూర్ణం 2) త్రిఫలకల్పం 3) గోక్షూరాది కషాయం వాడుకోవాలి.

స్త్రీ, పురుషుల అల్ప రక్తపోటుకు (లో బి.పి)
1) త్రిఫల రసాయనం 2) సుగంధలేహ్యం 3) శతావరి పాకం 4)అశ్వగంధ ఘృతం + శిలాజిత్

స్త్రీల గర్భాశయ సమస్యలకు
1) కుమారీ రసాయనం 2) శతావరి పాకం 3) త్రిఫల రసాయనం 4) అశ్వగంధ ఘృతం +శిలాజిత్

అతిమూత్ర సమస్యగలవారికి
1) త్రిఫల రసాయనం 2) గోక్షూరాది కషాయం 3)భృగుహరీతకి లేహ్యం వాడుకోవాలి.

సంతానం లేని స్త్రీలకు
1) శతావరిపాకం 2)అశ్వగంధ ఘృతం 3) నాగకేసర 4) గోక్షుర వాడుకోవాలి.

ముఖసౌందర్యానికి
1) ముఖకాంతి లేపనం (ఫేస్‌ప్యాక్) 2) సుగంధ లేహ్యం 3) త్రిఫలరసాయనం 4) కుంకుమాది తైలం

చర్మసౌందర్యానికి
1) శరీరదుర్గంధహర చూర్ణం (బాత్‌పౌడర్) 2) సుగంధలేహ్యం 3) త్రిఫలరసాయనం వాడుకోవాలి.

పాదాల పగుళ్ళకు
1) సుగంధలేహ్యం 2) మదనాదిలేపనం 3) గోక్షూరాది కషాయం 4) త్రిఫలరసాయనం వాడాలి.

అతి కొవ్వు (ఒబెసిటీ) హరించుటకు
1) త్రిఫలాదిచూర్ణం 2) త్రిఫలాద్యంతైలం 3) పునర్నవాదికషాయం 4) గోక్షూరాది కషాయం

ఏ సమస్య లేనివారికి-సమస్యరాకుండ
1) త్రిఫలకల్పం 2)పునర్నవకషాయం 3)అశ్వగంధ

ఆహారవేదంలో ఆహార నియమాలు
ఏ వ్యాధి కలవారైనా పై గ్రంథం చదివి తగిన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటించి తీరాలి.

ఆయుర్వేద ఔషధాలు కావలసిన వారు యమ్.ఒ. గానీ, డి.డి. గానీ సిద్ధనాగార్జున ఆయుర్వేద ఫార్మసి పేరు మీద పంపండి.
ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033. ఫోన్: 040-23547132, 9849017675

బాగా తింటూ బాగా సన్నబడండి

-భారతపుత్ర డా॥ విశ్వనాథం



పంచభక్ష్యపరమాన్నాలు హాయిగా తింటూకూడా చక్కగా సన్నబడవచ్చు అంటే అందరూ ఆనందంగా ముందుకొస్తారు. ఉపవాసాలు చేస్తేనే కొవ్వు తగ్గుతుంది అంటే మాత్రం ఎవరూ ముందుకురారు. అందువల్ల హాయిగా అనేకపదార్థాలను తింటూకూడా నెలనెల కొంతకొంత కొవ్వును ఎలా కరిగించుకోవచ్చో ఈ వ్యాసం ద్వారా మీరు తెలుసు కోబోతున్నారు.

ఈ ఆధునిక యాంత్రికయుగంలో ప్రతిమనిషికి పనిచేయాలన్నా పనిలేకుండా పోయింది. తిరగడానికి వాహనాలు, మెట్లు ఎక్కకుండా లిఫ్ట్‌లు, బట్టలు చేతులతో ఉతకకుండా వాషింగ్‌మిషన్‌లు, నీళ్ళు చేదుకోడానికి బావులకు బదులు బోరింగులు, నల్లాలు, ధాన్యాలు దంచడానికి రోళ్ళు రోకళ్ళకు బదులు పిండిమరలు, ఇలా ఎన్నోఎన్నెన్నో సదుపాయాలు ఏర్పడటంతో శారీరకపరిశ్రమ పూర్తిగా తగ్గింది. కాబట్టి బ్రతికిన ఆ నాలుగురోజులు ఆరోగ్యంతో జీవించాలంటే ప్రతిమనిషి ప్రతిరోజు తప్పకుండా నడకగానీ, యోగసనాలుగానీ, ప్రాణాయామం గానీ చేయకతప్పదు. ఈ కొంచెంపాటి వ్యాయామమైన ఆచరించకపోతే స్థూలకాయంతో, అనేకరోగాలతో కుళ్ళిపోకతప్పదు.



పిల్లలకు కొవ్వు ఎందుకు పెరుగుతుంది?

ఇక పిల్లల్లో వచ్చే స్థూలకాయం గమనిస్తే వారికి ఉదయంనుండి రాత్రివరకు పరుగే పరుగు. హడావిడిగాతిని స్కూలుకు పరుగెత్తడం మధ్యమధ్యన విరామసమయాలలో బేకరిఅయిటమ్స్, ఐస్‌క్రీమ్స్, కూల్‌డ్రింక్స్ మొదలగునవి తినడం, తాగడం, సాయంత్రం ఇంటికి వచ్చి వెంటనే ట్యూషన్‌కు పరుగెత్తడం, రాత్రి ఇంటికి వస్తూనే తినడం అర్ధరాత్రిదాకా చదవడం లేదా టీవీలు చూడటం, ఉదయం ఆలస్యంగా లేచి తిరిగి హడావిడిగా పరుగెత్తడం, ఇలా ఎలాంటి ఆటాపాట శారీరక పరిశ్రమ ఏకొంచెమైనా లేకపోవడంతో పిల్లలు లావెక్కడం జరుగుతుంది.

ఈక్రిందచెప్పబోయే ప్రకృతి చికిత్సామార్గాలద్వారా శుభ్రంగా తింటూ స్థూలకాయాన్ని ఎలాతగ్గించుకోవచ్చో తెలుసుకుందాం.

స్త్రీ పురుషులలో కొవ్వు ఎందుకు పెరుగుతుంది?

స్త్రీలలో హార్మోన్లు హెచ్చుతగ్గులు కావడంవల్ల వాటికి సంబంధించిన సూదులు, మందుబిళ్ళలు వాడటంవల్ల, గర్భాశయం తీసివేయడంవల్ల అసహజ పద్ధతిలో కుటుంబనియంత్రణ పాటించడం వల్ల, ప్రకృతి వ్యతిరేక జీవనవిధానాన్ని అనుసరించడంవల్ల స్త్రీలు లావెక్కడం జరుగుతుంది.

ఇక పురుషుల్లో వేళకు లేవకపోవడం, వేళకు తినకపోవడం, ఏది తినాలో అదితినకుండా ఏదితినకూడదో అదితినడం, గంటలతరబడి సంవత్సరాలతరబడి రోజులో ఎక్కువభాగం ఒకేచోట కదలకకుండా కూర్చోడంవంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల అతికొవ్వు పెరిగిపోతు వుంటుంది.

ముఖసౌందర్యం పెరిగింది.

యన్. రమాదేవి, పరకాల, వరంగల్ జిల్లా.

ఒకగంటలో ఒక రోజులో కొవ్వు తగ్గుతుందా?

బజారులో దొరికే బరువుతగ్గించే మందుబిళ్ళలుగానీ, ఆకలిని మందగింపచేసే పౌడర్లుగానీ, ఎలాంటిపరిస్థితుల్లో వాడకూడదు.

వాటివల్ల నష్టాలు తప్ప శరీరానికి ఏ లాభము జరుగదని చాలామంది అనుభవంలో తేటతెల్లమైంది. ఎంత కొవ్వు అయినా గంటలో తగ్గిస్తామని లేదా ఒకరోజులో కరిగించి వేస్తామని చెప్పే కల్లబొల్లి ప్రచారాలు నమ్మి నాశనంకావద్దు.

వయసునుబట్టి శరీరపరిశ్రమనుబట్టి మనఆహారాన్ని మనమే నిర్ణయించుకొని తినాలి. రోజూ శరీరపరిశ్రమ చేసే కూలీలు, వ్యవసాయ దారులు మొదలగువారు మూడుపూటలా భోజనంచేసినా వారికది జీర్ణమై పోతుంది. అలాగే ఆఫీసులలో కూర్చొని పనిచేసేవారికి కూలీలకు వున్నంతశ్రమ వుండదుకాబట్టి వీరికి రెండుపూటలభోజనం సరి పోతుంది.

ఏ ఆహారం సేవిస్తే కొవ్వుతగ్గుతుంది?



ఉదయం : గోధుమలు, జొన్నలు, సజ్జలు, రాగులు, బార్లీ మొదలైన ధాన్యాల్లో విడివిడిగా గానీ, కొన్ని కొన్ని కలిపిగానీ రొట్టెలు చేసుకొని వాటితో ఉడికించిన కూరలు, మజ్జిగ కలిపి తినవచ్చు. అయితే, రొట్టెల తయారీకి అతితక్కువగా మాత్రమే నువ్వులనూనె లేక వంటాముదం ఉపయోగించాలి.

మధ్యాహ్నం : ఏ ఆహారమైన మధ్యాహ్నంపూట ద్రవరూపంలో వుండాలి. వివిధరకాల కూరగాయలను నీటిలోకలిపి ఉడకబెడుతూ కొత్తిమీర, కరివేపాకు, పుదీన, కొంచెం మిరియాలపొడి, కొంచెం సైంధవ లవణం, కొంచెం అల్లంముక్కవేసి రుచిగా తయారుచేసిన కూర గాయల సూప్ త్రాగవచ్చు.

లేక, పచ్చికూరగాయల ఆకుకూరలరసాలలో కొంచెం తేనెకలిపి ఎవరికివారు తమ జీర్ణశక్తినిబట్టి మోతాదును నిర్ణయించుకొని తగినంత తాగవచ్చు.

మామిడి, అరటి, సపోట మినహాయించి మిగిలిన పండ్లరసాలు గానీ, పాతబియ్యంతో తయారుచేసిన జావగానీ, లేక రాగిజావగానీ సేవించవచ్చు.

రాత్రి : రాత్రి ఎనిమిది గంటలలోపుగా ముడిబియ్యంతో వండిన అన్నం లేదా కిచిడీని ఆకుకూరలతోగానీ, కాయగూరలతోగానీ, పాలతోగానీ భుజించాలి.

సూచన : వేపుళ్ళు, ఇగుర్లు, నూనెపదార్థాలు, మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు, ఆలుగడ్డలు (బంగాళదుంపలు), సెనగపిండి, మైదాపిండి, కొత్తబియ్యం, తెల్లబియ్యం, చల్లటిఅన్నం కూరలు, పగటినిద్ర, ఎక్కువ గంటలపాటు ఒకేచోట కూర్చోవడం వీటిని నిషేధించాలి.

కొవ్వును కరిగించే మరికొన్ని మార్గాలు

ఉపవాసం చేయడంవల్లకూడా బరువుతగ్గించవచ్చు. వారంలో ఒకరోజు లేదా వరుసగా ఒకటి నుండి మూడురోజులు అవసరాన్నిబట్టి జలోపవాసము, లేదా రసోపవాసము చేయాలి. రోజూ కొంతబరువు తగ్గుతుంది, ఉపవాసనియమాలన్నీ పాటించాలి.

J శరీరవ్యాయామంవల్ల బరువు తగ్గించవచ్చు. చేతనైన ఆసనాలు, ప్రాణాయామం చేయాలి. ఉదా: ఉత్తానపాదాసనము, పవనముక్తాసనము, నౌకాసనము, నౌకాసనములో దొర్లడం, కఫాలభాతి



ప్రాణాయామము చేయాలి. శరీరములో ఏ యే భాగాల్లో ఎక్కువకొవ్వు చేరిందో ఆభాగానికి సంబంధించిన వ్యాయామంచేస్తూ కొవ్వును తగ్గించుకోవచ్చు.

J నువ్వులనూనె లేదా ఆవాలనూనె లేదా బరువుతగ్గించే ఆయుర్వేద త్రిఫలాద్యతైలంతో శరీరమర్దనచేసి బరువుతగ్గించు కోవచ్చు. రోజూ అరగంట నుండి ఒకగంటవరకు శరీరమర్దన చేయాలి.

J ఉలవగుగ్గిళ్ళు 50 గ్రా॥, ఉదయం సాయంత్రం తింటూ ఇవి ఉడికించగా వచ్చిన ఉలవకషాయం రోజూ తాగుతూ వుంటే నెలలో 3,4 కిలోల బరువు సులువుగా తగ్గించుకోవచ్చు.

ఇలాంటి సులభ, సహజ పద్ధతులవల్ల తమ అధికబరువును తామే తగ్గించుకొని తమశరీరాలను అందంగా, ఆరోగ్యంగా కాపాడుకోవాలని మాఆయుర్వేద పాఠకులను కోరుతున్నాము.

జ్వరం తగ్గింది

కమ్మరి రజిని, దౌలతాబాద్, గజ్వేల్ తాలుకా, మెదక్‌జిల్లా.

మహారాజశ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

మా అమ్మాయికి జ్వరం వస్తే 10 తులసిఆకులు, పది మిరియాలు కలిపి రోట్లో వేసి మెత్తగా నూరి శనగగింజలంత మాత్రలు చేసి ఉదయం, సాయంత్రం ఒక్కొక్క మాత్ర చొప్పున మూడురోజులు వేసేసరికి జ్వరం తగ్గింది. మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాము.

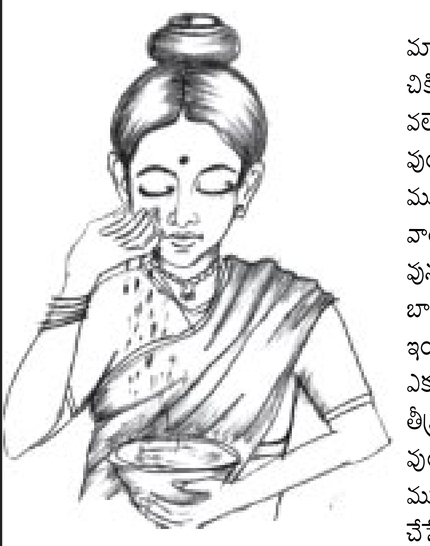
జిలకర, బియ్యం, చక్కెర, పాలతో వండిన పాయసం తింటే స్త్రీల చన్నులవాపు తగ్గుతుంది.

మానవ మూత్ర (శివాంబువు) శక్తి గురించి మహర్షులు చెప్పిన మహత్తర యోగాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! మూత్రము అంటే చాలామందికి అసహ్యం పుడుతుంది. కానీ, ఆ మూత్రముకన్నా అసహ్యకరమైన ఎన్నోరకాల కంపుకొట్టే ఇంగ్లీషుమందుల్ని వాడుతూనేవున్నాం. స్వమూత్రంతో మానవుడు ఎన్నిరకాల రోగాలనుంచి విముక్తుడు కావచ్చో అలాంటి అద్భుతవిధానాలు ఎన్నెన్ని వున్నాయో స్వయంగా పరిశోధించి స్వానుభవంతో ప్రాచీనమహర్షులు ''డామరతంత్రము'' అనే అద్భుత గ్రంథాన్ని రచించారు. దానినిండా అనూహ్యమైన అద్భుతమైన స్వమూత్ర చికిత్సా ప్రయోజనాలు పుష్కలంగా వున్నయ్. ఎంతోమంది పక్షవాతము, వాతనొప్పులు, చర్మరోగాలు ముదిరి పోయి డబ్బు ఖర్చుపెట్టలేక, మందులువాడలేక దిగులుతో జీవశ్చవాలుగా బ్రతుకుతూ వుంటారు. అలాంటివారికైనా ఈవిధానాలను మన పాఠకులు వివరించిచెప్పి వారిని ఆరోగ్య వంతులుగా తీర్చిదిద్దటానికి ప్రయత్నించాలని సూచిస్తున్నాము.

- పండిత ఏల్చూరి

మూత్రమర్దనతో - మంచిలాభాలు

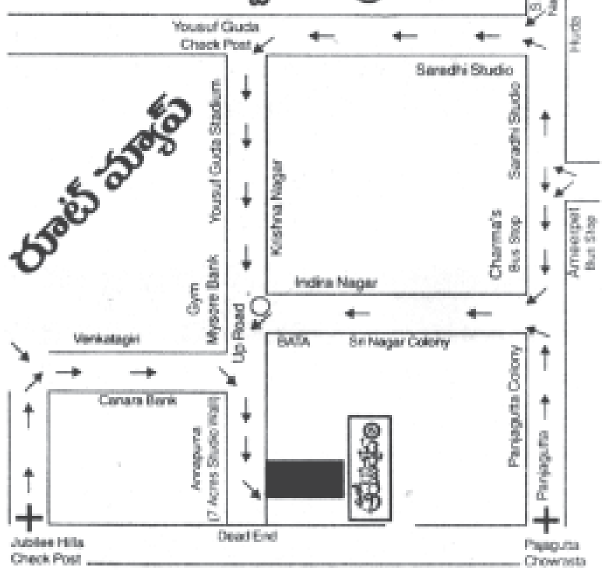


ప్రతిరోగమునందు మాలిష్‌తోనే మూత్ర చికిత్సను ప్రారంభించ వలెను. దీనికి నిలువ వుంచిన పాత మూత్ర ము చాలా మంచిది. వారము రోజులు నిల్వ వున్న మూత్రము చాలా బాగుగా పనిచేస్తుంది. ఇందులో అమోనియా ఎక్కు వగా వుంటుంది. తీవ్రమైన వాసన కూడా వుంటుంది. ఇలాంటి మూత్ర ముతో మర్దన చేస్తే చాలాత్వరగానూ ఎక్కువ పరిమాణంలోనూ రోమరంధ్రముల ద్వారా శరీరములోకి చేరుతుంది. సామాన్యంగా ఒక మనుష్యునకు శరీరాద్యంతము రుద్దుకొనుటకు, ప్రతిదినం 8 నుంచి 10 ఔన్సుల మూత్రము కావలసివుంటుంది.

బాగుగా శుభ్రపరిచి, మంచి మూతలు (చిన్న మూతలు గలవి మేలు) గల 8-10 ఔన్సులు పట్టు సీసాలు ఏడు తీసుకొని వాటికి 1,2 అని వరుసగా ఏడువరకూ నంబర్లువేసి వుంచుకోవాలి. మొదటిదినం వచ్చిన తనమూత్రమును నెంబరు ఒకటి సీసాలోపోసి, నిండిన తర్వాత మూతబిగించి నిలువ వుంచాలి. రెండవదినం రెండవ నెంబరుసీసాలో పోసి భద్రపరచాలి. ఇలాఏడురోజులూ ఏడుసీసాలలోపోసి, నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఎనిమిదవరోజు ఒకటవనెంబరు సీసాలోని మూత్రమును తీసుకొని శరీరము రుద్దుకొనుటకు ఉపయోగించాలి. ఆదినం వచ్చిన మూత్రము మరలా అందులోపోసి తీసి భద్రపరచాలి. రెండవరోజు రెండవ నెంబరు

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



ఉత్తరేణి సమూలం నీటితో నూరి కాళ్ళు, చేతుల గోళ్ళకు పట్టిస్తే స్త్రీకి సుఖప్రసవం.

సీసాలో నిలవవున్న మూత్రమును మాలిష్‌కు ఉపయోగించి ఆరోజు వచ్చిన మూత్రమును దానిలోపోసి భద్రపరుచుకోవాలి. ఇలా చేయుటచే ప్రతిదినం రుద్దుకోవటానికి ఏడురోజులు నిల్వవున్న మూత్రము దొరుకుతుంది. మూత్రము క్రిమినాశకమైనది కాబట్టి అందులో సూక్ష్మ క్రిములు జనించవు.

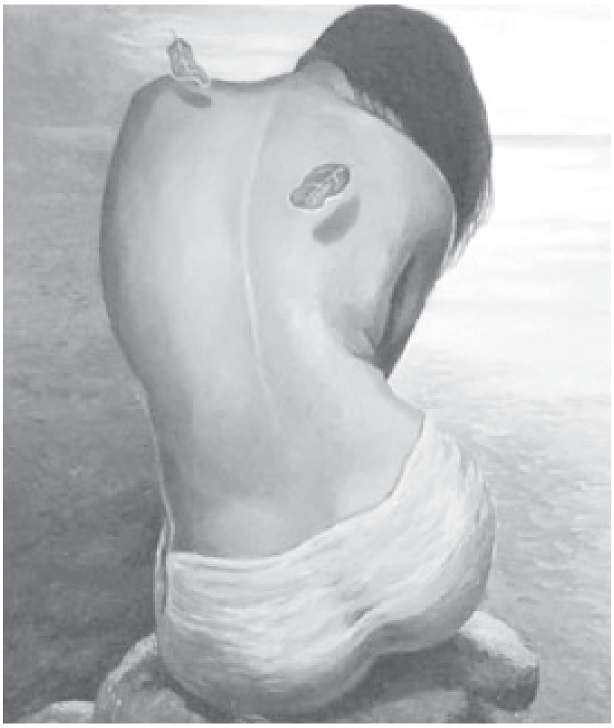
మూత్రముతో మర్దన ఎలా చేయాలి?

చలికాలమయినచో ఈ నిలువ మూత్రమును కొద్దిగా వెచ్చచేసి మాలిష్‌కు ఉపయోగించవచ్చును. సీసాలోని మూత్రమును ఒక పాత్రలోనికి సగము తీసుకొని, అరికాలునుంచి నడుమువరకూ రుద్దాలి. మిగిలిన సగాన్ని నడుమునుంచి తలవరకూ రుద్దాలి. రుద్దునప్పుడు రోగికి ఏ విధమయిన కష్టము కలగకుండా నిదానంగా, మెత్తగా, ప్రేమతో రుద్దాలి. వీలైనచో ఎవరికివారే రుద్దుకొనుట మంచిది. లేనిచో భార్య, బిడ్డ మొదలగువారు, రోగిపై అభిమానము కలవారు రుద్దుట మంచిది. దినమునకు ఒకటి లేక రెండుగంటల కాలము మాలిష్ చేయవలెను. అనగా పాదములు 15 నిమిషములు, తల, యెద, ముఖము వీటిపై 30 ని॥ కాలము మిగిలిన అవయవములపై ఒక గంట కాలము మాలిష్ చేయవలెను.

కాలినగాయములు, పెద్దపుండ్లు, వాపు, గాయము మొదలగు వాటి పై మూత్రమును రుద్దుటకు సాధ్యము కాదు. అందుచే ఇలాంటి వాటిని విడిచి మిగతా అన్నిరోగములందు మాలిష్‌తోనే చికిత్స మొదలు పెట్టాలి. మాలిష్‌కు రోగిమూత్రము తక్కువయినచో అదే వయస్సు గల అదేలింగముగల ఆరోగ్యవంతుల మూత్రమును ప్రయోగించ వచ్చును.

మర్దన ప్రయోజనములు

మాలిష్ ప్రారంభించిన ఒక వారము లోపలనే దాని పరిణామము కనిపించును. అయిదారు దినములలో శరీరమందలి ఉష్ణము బయట పడవచ్చును. చిన్న చిన్న పిటికలు చెమటకాయలవలె కన్పించవచ్చును. దానివల్ల ఏమాత్రము బయపడవలసిన అవసరంలేదు. దానికి వేరు చికిత్సలు చేయవలసిన అవసరమూలేదు. మూత్రమునే వాటిపై కొంచెము వత్తి గట్టిగా రుద్దుతుండాలి. వచ్చినవి వచ్చినట్లే నాలుగైదు



రోజులలో మాయమవుతయ్. చాలామందికి అసలు ఇవి రానేరావు. ఇలా శరీరములోనికి మూత్రము ప్రవేశించిన కొద్దిదినములలోనే చిన్న చిన్న రోగములు దూరమైపోతయ్. గజ్జి, దద్దులు, దురదలు మొదలగు నవి శరీరములో నుంచి సామాన్యంగా పది, పదిహేను దినములలోనే తగ్గిపోతయ్.

మాలిష్ చేసుకొన్న తర్వాత ఒకటి రెండు గంటలకాలము ఆగి స్నానమాచరించాలి. తన అలవాటుప్రకారం చల్లనినీటినిగాని, గోరువెచ్చని నీటినిగాని స్నానమునకు ఉపయోగించవచ్చు. సోపు, షాంపూ లాంటివి ఉపయోగించక, సున్నిపిండి, శీకాయి మొదలగువాటినే ఉపయోగించాలి. ఈ మూత్రమర్దనా విధానమువల్ల చర్మముద్వారా శరీరమునకు కావలసిన పోషకపదార్థములు అందుతయ్. అంతేకాదు, చర్మము రోగములేనిదై మృదువుగా, మంచికాంతితో కోమలత్వమును పొందుతుంది.



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

వెదురు చెట్టు ఆకులు తినిపిస్తే ఈనలేక బాధపడే ఆవు వెంటనే ఈనుతుంది.

మీ ఊర్లో మొలిచే పిచ్చికుసుమ మొక్క గురించి మీకు తెలుసా?

-పండిత ఏల్చూరి



పిచ్చికుసుమ పేర్లు

దీనిని సంస్కృతంలో స్వర్ణక్షీరి అని, స్వర్ణదుగ్ధ అని, శృంగాలకంటకీ అని, హిందీలో చోక్అని కుట్టెలాఅని అంటారు. తెలుగులో పిచ్చికుసుమ, వెర్రికుసుమ, నులిపుచ్చ, ములుపుచ్చ, దెయ్యపుఅలం వంటి అనేకపేర్లతో ఆయా ప్రాంతాలలో పిలుస్తారు.

పిచ్చికుసుమ - వర్ణన

ఇది దాదాపుగా అన్నిప్రాంతాలలో పెరుగుతుంది. అరమీటరు ఎత్తువరకు పెరుగుతుంది. దీని ఆకులనిండా, చెట్టునిండా ముళ్ళుంటయ్. పసుపు పచ్చని పూలుపూస్తుంది. దీనికాడలను తుంచితే వాటిలోపల పసుపుపచ్చని పాలువుంటయ్. అవి బంగారుపురంగులో ఉండటంవల్ల దీన్ని సంస్కృతంలో స్వర్ణక్షీరి అనిపిలిచారు. దీని కాయలకుకూడా ముళ్ళుంటయ్. కాయల్లో సన్నని ఆవాలవంటి నల్లటి గింజలు వుంటయ్. ఈగింజల్లో చమురువుంటుంది.

పిచ్చికుసుమ - గుణాలు

ఇది చేదురుచితో ఉష్ణస్వభావం కలిగివుంటుంది. విరేచనం చేస్తుంది. క్రిములను చంపుతుంది. దురదలు మొదలైన చర్మరోగాలను తగ్గిస్తుంది. విషాలను హరింపచేస్తుంది. కడుపుబ్బరాన్ని పోగొడుతుంది. కుష్ఠురోగాలను హరింపచేస్తుంది. కఫాన్ని, పైత్యాన్ని శమింపచేస్తుంది.

తేలుకాటుకు - తిరుగులేనిమార్గం

పిచ్చికుసుమ వేరు తెచ్చి ఆరబెట్టి ఇళ్ళలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఎప్పుడైనా తేలుకుడితే వెంటనే ఆవేరును కొంచెం మంచినీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని కాటుపైన పట్టించి గుడ్డకాల్చిన పొగ ఆ కాటుకు తగిలేటట్లుగా వేస్తే వెంటనే విషం విరిగిపోతుంది.

గజ్జి, చిడుముకు - గట్టియోగం

ఈచెట్టువేరును పైనతెలిపినట్లుగా అరగతీయగా వచ్చిన గంధాన్ని గానీ, దీనిగింజలను కొబ్బరినూనెతో కలిపి నూరిన మిశ్రమాన్నిగానీ, పైన పట్టిస్తూవుంటే గజ్జి, చిడుము హరించిపోతయ్.

కండ్లకలకలకు - కమ్మనియోగం



పిచ్చికుసుమ కాడలను తుంచగా వచ్చిన పసుపుపచ్చని పాలు ఒక్క చుక్క కండ్లలో వేస్తే రెండుమూడు పూటలలోనే కండ్లకలకలు, కండ్ల మంటలు, కండ్లలో నీరుకారడం ఇంకా చాలాకాలంనాటి నేత్రసమస్యలు హరించిపోతయ్.

సవాయిపొక్కులకు - చక్కనియోగం

సుఖరోగాలవల్ల స్త్రీ పురుషుల మర్మాంగంపైన ఏర్పడిన పుండ్లనే సవాయిపొక్కులు అంటారు. ఈ పిచ్చికుసుమ కాడలను నలగగొట్టి తీసిన పసుపుపచ్చనిపాలను ఈపొక్కులపైన రెండుపూటలా లేపనంచేసి పైన దూదిఅంటిస్తూవుంటే ఆపొక్కులలోని సవాయి రోగకారక క్రిములు హరించిపోయి ఆపొక్కులు మాడిపోతయ్.

మునగచెక్కరసం 20 గ్రా॥ తేటగంజి 50 గ్రా॥ తాగుతుంటే బహిష్టు నొప్పి బంద్.



మొండివ్రణములకు - మెండైన యోగం

చాలాకాలంనుంచి ఎన్ని ఔషధాలువాడినా తగ్గని జగమొండి వ్రణాలకు ఈ పిచ్చికుసుమ చెట్టు సర్వాంగాలు కలిపి మెత్తగానూరి ఆరసాన్ని బట్టలోవేసి పుండ్లపై పిండి ముద్దను పైనవేసి కట్టుకడుతూ వుంటే లోపలిపురుగులన్నీ చచ్చిపోయి కుళ్ళినభాగమంతా చీము రూపంలో బయటకువచ్చి పుండ్లుమాడిపోతయ్.

తలనొప్పికి - తక్షణయోగం

పిచ్చికుసుమ ఆకులనుదంచి ఆముద్దను బట్టలోవేసిరసం పిండాలి. ఆ రసాన్ని కళాయిపాత్రలోపోసి సన్నమంటపైన మరిగిస్తూ నీరంతా ఇగిరిపోయి పాత్రలోని పదార్థం మైనంలాగా గట్టిపడిన తరువాత పాత్రనుదించి ఆ పదార్థాన్ని శనగగింజలంత చిన్నచిన్న మాత్రలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట బాగాఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టాలి.

తలనొప్పి వచ్చినప్పుడు ఈమాత్రను ఒకటిగానీ, రెండుగానీ నొప్పి తీవ్రతనుబట్టి మంచినీటితో వేసుకొని ఒకకప్పు వేడిపాలు తాగాలి. అలాగే మరొకమాత్రను నీటితో మెత్తగానూరి నుదిటిపైన పట్టువేస్తే తక్షణమే తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చెవినొప్పికి - చెలువైన యోగం

పిచ్చికుసుమ ఆకులనుదంచి గుడ్డలోవేసిపిండి రసంతీసి ఆ రసంతో సమభాగంగా నువ్వులనూనెకలిపి సన్నటిమంటపైన రసమంతా ఇగిరి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి చల్లారిన తరువాత గాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

చెవులలో సమస్య వచ్చినప్పుడు కొంచెం తైలాన్ని చెంచాలోవేసి పొయ్యిమీదపెట్టి కొద్దిగా వేడిచేసి దూదితో తడిపి చెవులలో నాలుగైదు చుక్కలు పిండుకోవాలి. పిండిన మరుక్షణమే అతివేగంగా చెవినొప్పి చెప్పకుండా పోతుంది.

ఉబ్బసమునకు - ఉచితమైన యోగం

పైన తలనొప్పికి చెప్పినవిధంగా పిచ్చికుసుమ ఆకురసాన్ని మరగబెట్టి ముద్దచేసి మాత్రలుచేసి ఆ మాత్రలను రెండుపూటలా ఒక్కొక్కమాత్రను గోరువెచ్చని నీటితో సేవింపచేస్తే కఠినమైన ఉబ్బసపుదగ్గు, గొంతులో పేరుకుపోయిన కఠినకఫం, కరిగి నీరుగా విసర్జింపబడి ఉబ్బసరోగికి శాంతికలుగుతుంది.

మేడిచెక్కకషాయం 50 గ్రా॥, చక్కెర 20 గ్రా॥ కలిపితాగుతుంటే కుసుమరోగాలన్నీ బంద్.



కడుపునొప్పికి - కమ్మనికుసుమమాత్రలు

పిచ్చికుసుమ ఆకులనుదంచి తీసినరసం, సైంధవలవణం, నల్ల తుమ్మబంక ఈమూడింటిని సమభాగంగా తీసుకొని కల్వములో వేసి మెత్తగా ముద్దయ్యేవరకు బాగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు ఒకటి లేక రెండుమాత్రలు సోపుగింజల కషాయం ఒకకప్పు అనుపానంగా మింగితే కడుపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

కఠినమైన మొలలను - కరిగించే యోగం

పిచ్చికుసుమ ఆకులను ఎండించి దంచి జల్లెడపట్టి ఆపొడిని నిలువవుంచుకోవాలి. మొలలబాధ వున్నప్పుడు వెంటనే ఈపొడిని తగినంత తీసుకొని నిప్పులపైనవేసి ఆపొగను ఆసనంపైన మొలలకు పట్టాలి. ఈపొగ తగిలీతగలగానే మొలలపై వచ్చిన తీవ్రమైనవేదన శమించిపోతుంది.

D రాత్రి నిద్రించేముందు పిచ్చికుసుమ వేరును మంచినీటితో సాదినగంధం మొలలపైన దట్టంగా పట్టించి దూదిపెట్టి గోచీకట్టుకోవాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే మొలలు పూర్తిగా అణగిపోతయ్.

మూత్రవ్యాధులకు - ముచ్చటైన యోగం

పిచ్చికుసుమ ఆకులు 10 గ్రా॥, వేరు 10 గ్రా॥ తీసుకొని కచ్చాపచ్చాగా నలగగొట్టి ఒకగ్లాసు నీటిలోవేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఒక చెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా ఇదేవిధంగా సేవిస్తూవుంటే మూత్రం బొట్టుబొట్టుగారావడం, వచ్చేటప్పుడు మంటపుట్టడం తగ్గిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

అనేకవ్యాధులను హతంచేసే పిచ్చికుసుమమొమ్మాయి

అంగళ్ళలో వేలకువేలుపెట్టినా స్వచ్ఛమైన శిలాజిత్ దొరకదు. డూప్లికేట్ శిలాజిత్‌మాత్రమే అమ్మబడుతుంది. కాబట్టి, మా ప్రియమైన పాఠకులు పిచ్చికుసుమతో వెలకట్టలేని అద్భుతమైన శిలాజిత్‌వంటి మొమ్మాయిని తయారుచేసుకోవాలని ఆ యోగాన్ని అందిస్తున్నాము.

పిచ్చికుసుమ ఆకులను దంచి తీసిన రసాన్ని ఒకబట్టలో వడపోసి ఒకమట్టి పాత్రలోపోసి సన్ననిమంటపైన పెట్టి గరిటతో కలబెడుతూ అదిచిక్కబడి పాకముగా మారిన తరువాత దించుకోవాలి.

దీనిని గురిగింజ సైజులో మాత్రలుగాచుట్టి గాలితగిలేచోట నీడలో బాగా ఎండిపోయేవరకు ఉంచి ఆతరువాత అంగళ్ళలో దొరికే కాగితం వంటి అతిపలుచని వెండిరేకు కాగితాలు తెచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా కత్తిరించి ఈమాత్రలకు చుట్టాలి. అవి తెల్లగా వెండిలాగా మిలమిల మెరుస్తూ వుంటయ్. వీటిని నిలువవుంచుకోవాలి.



ఈ మాత్రలను ఉదయం ఒకటి, సాయంత్రం ఒకటి ఆహారానికి గంట ముందు మంచినీటితో సేవించి ఒకకప్పు పాలుతాగుతూవుంటే క్రమంగా శరీరములోని అన్నిరకాల అనారోగ్యసమస్యలు అదుపులోకి వచ్చి శరీరము స్థిరపడుతుంది. కడుపునొప్పి, తలనొప్పి, విరేచనాలు, నెత్తురుబంకవిరేచనాలు, ఉబ్బసం, దగ్గు, దురద, పుండ్లు, కురుపులు, గడ్డలు, పొడలు, జ్వరం, చెల్దికురుపులు, శెగరోగము, స్వప్నస్కలనము, శీఘ్రస్కలనము వంటి అనేకరకాల వ్యాధులను అద్భుతంగా అణిచి వేస్తుంది.

గ్రామీణ ఆయుర్వేద అభిమానులు ఈ క్రింది విత్తనాలు సేకరించి పంపండి

ప్రియమైన ఆయుర్వేద అభిమానులారా! మీ గ్రామ ప్రాంతాలలో గుంటగలగర (కాటికాకు) విత్తనాలు, నీలిచెట్ల విత్తనాలు, తెల్లగలిజేరు విత్తనాలు, అతిబల (తుత్తురు బెండ) విత్తనాలు, నల్లతులసి విత్తనాలు, నల్ల ఉమ్మెత్తగింజలు, కసివింద (పెద్ద చెన్నంగి మరియు చిన్న చెన్నంగి) గింజలు, తంటెం (తగరిస) గింజలు, దురదగొండి (దురదబెట్టెఆకు చెట్టు/తీటకోయిల) గింజలు, గురిగింజలు (ఏరంగువైనా), బుడ్డకాశి (కామంచి) నలుపు ఎరుపు గింజలు, మట్టిగింజలు, రావిగింజలు, మేడి గింజలు, లింగదొండ గింజలు, మోదుగ గింజలు, సంద్ర గింజలు, దిరిసెనగింజలు, తెల్లమద్ది గింజలు, నల్లతుమ్మ కాయలు, సబ్జాగింజలు మొదలైనవి ఏ చెట్టు గింజలైనా ఏ మొక్క గింజలైనా ఈఋతువులలో పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. మీరు శ్రమ అనుకోకుండా ఎవరికి దొరికిన గింజలు వారు సేకరించి పోస్టులోగానీ, కొరియర్‌లోగానీ ట్రాన్స్‌పోర్టు ద్వారాగానీ, శిబిరాలలో నేరుగా కానీ అందించవచ్చు.ఇదే మీరు మాకు సమర్పించే గురుదక్షిణ.

రోజూ గుప్పెడు జిలకర నమిలి రసం మింగుతుంటే స్త్రీల యోనిరోగాలన్నీ నివారణ.

అందరికీవచ్చే అతిమూత్రానికి అతితేలికైన యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి

పూర్వమురోజుల్లో అతిమూత్రసమస్య బాగా వృద్ధాప్యం వచ్చిన తరువాత చాలాకొద్దిమందిలోమాత్రమే కనిపించేది. కానీ ఈనాడు చిన్నపిల్లలనుండి పెద్దవాళ్ళవరకు స్త్రీపురుషు లందరిలో చాలామందికి ఈసమస్య ఏర్పడుతుంది. మూత్రం ఒకేసారి పూర్తిగా విడుదల కాకుండా మూత్రాశయంలో సగంసగం మిగిలిపోతూ వెంటవెంటనే మూత్రానికి వెళ్ళవలసిన పరిస్థితి కలుగుతుంటుంది. దీనికి కారణాలు తెలుసుకొని ఆ కారణాలను నివారించుకుంటే ఏ మందులు వాడే అవసరం లేకుండా ఈ సమస్య చాలావరకు పరిష్కారం అవుతుంది. ఆ కారణాలు తెలుసుకుందాం.

అతిమూత్రానికి అసలుకారణం

రెండుకాళ్ళమీద కిందకూర్చొని మూత్రాశయంపైన దృష్టిపెట్టి మూత్రంపోసుకుంటే మూత్రమంతా పూర్తిగా బయటికి విసర్జింపబడుతుంది. కిందకూర్చొన్నప్పుడు తొడలు పొట్టకు ఆనుకుని ఆ ఒత్తిడికి మూత్రాశయం పూర్తిగా మూత్రంమొత్తాన్ని విసర్జింపగలుగుతుంది. పూర్వంరోజుల్లో పంచలుకట్టుకొని ఉండేవారు కాబట్టి కింద కూర్చొవడానికి అనువుగా వుండేది.

అయితే, ఈనాడు ప్రతిఒక్కరు ప్యాంట్లు వేసుకుంటున్నారు కాబట్టి కిందకూర్చొని మూత్రవిసర్జన చేయడానికి అవకాశం వుండదు. ప్యాంటుతో కిందకూర్చొంటే ప్యాంటు వెనుకబాగం పరపరమని చినిగిపోతుంది. అందువల్ల నిలబడి మూత్రంపోసే చెడుఅలవాటు మొదలైంది. ఎప్పుడైతే ఈదేశంలో పంచలుకట్టడం మాని ప్యాంటు తొడగడం మొదలుపెట్టారో అప్పుడే అతిమూత్రరోగం అతిగా పెరిగి పోయింది. నిలబడి మూత్రంపోసినప్పుడు మూత్రాశయానికి ఏమాత్రం ఒత్తిడి కలగకపోవడంవల్ల సగంమూత్రం మాత్రమే విసర్జింపబడి మిగిలింది లోపలే నిలువవుండిపోతుంది. కొద్దిసేపటికే మళ్ళీకొంత మూత్రం విసర్జింవవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. కాబట్టి సాధ్యమైనంతవరకు క్రిందకూర్చొని మూత్రం పోయడానికి అలవాటుచేసుకుంటే ఈ అతిమూత్రసమస్య చాలావరకు నివారించ బడుతుంది.

అతిమూత్రానికి - ఆహారచికిత్సలు

అతిమూత్రసమస్య మొదలుకాగానే ఒకటి లేక రెండువారాలపాటు మెంతికూరఆకురసం 25 గ్రా॥ మోతాదుగా సేవించడం మొదలుపెడితే అతిమూత్రం అదుపులోకి వస్తుంది. దీనివల్ల ఆమాశయంకూడా శుద్ధి చెందుతుంది.

Fరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం భోజనం తరువాత ఒకగంట ఆగి ఒకటిలేక రెండు అరటిపండ్లు తింటూవుంటే మూత్రసమస్య నివారించబడుతుంది.

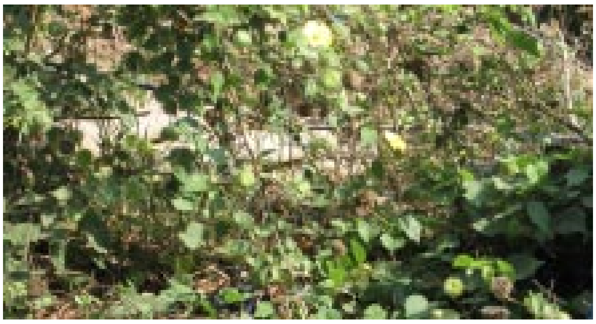
Fఆహారానికి ఒకటిలేక రెండుగంటల ముందు మంచి మేలురకమైన ఒక ఆపిల్‌పండు రెండుపూటలా తింటూవుంటే అతిమూత్రం అదుపుచేయబడుతుంది.

Fరాత్రిపూట అరగ్లాసుమంచినీటిలో నాలుగైదు ఎండు అంజూరు ముక్కలు శుభ్రంగా కడిగి నానబెట్టి ఉదయం ఆ ముక్కలను ఒక్కొక్కటే నిదానంగా బాగా నమిలి తిని ఆ నానిన నీళ్ళను కూడా పడపోసుకొని తాగుతూ వుండాలి. దీనివల్ల అతిమూత్రం అదుపులోకి రావడమేకాక రక్తహీనత, నీరసం, బలహీనత, గుండెదడ, భయం, ఆందోళన మొదలైన సమస్యలు నివారించబడి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి జరుగుతయ్.

Fరాత్రి ఆహారంలో పాలకూర తింటూవుంటే అతిమూత్ర రోగులకు మేలుకలుగుతుంది.

F అతిమూత్రసమస్యగలవారు మంచిశనగలను వేయించుకొని 50 గ్రా॥ మోతాదుగా రెండుపూటలా తిని దానివెంట కొంచెం బెల్లంకూడా తినాలి. దీనివల్ల అతిగామూత్రంరావడం తగ్గుతుంది.

F నల్లనువ్వులు, పాతబెల్లం కలిపితయారుచేసిన నువ్వుల ఉండలు పొద్దున, సాయంత్రం ఆనందంగా తింటూవుంటే అతిమూత్రం తగ్గడమేకాక శరీరమంతా శక్తివంతమవుతుంది.



Fప్రతిఊరిలో రొడ్డుప్రక్కన దొరికే బల లేక అతిబలచెట్ల వేర్లుతెచ్చి మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడిని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒక చెంచా పటికబెల్లంతో కలిపి పావులీటరు ఆవుపాలలో వేసి ఉదయంపూట తాగుతూవుంటే పదిహేనురోజుల్లో అతిమూత్రం అదృశ్యమౌతుంది.

స్త్రీల అతిమూత్ర సమస్యకు : నాగకేసరాలు అనేమూలిక అంగడిలో దొరుకుతుంది. దాన్ని తెచ్చుకొని దంచి పొడిచేసుకొని పావు టీస్పూన్ పొడి అరగ్లాస్ మజ్జిగలో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే వారంరోజుల్లో స్త్రీల అతిమూత్రసమస్య నివారించబడుతుంది.

అయితే కారం, ఉప్పు, పులుపు మాని మజ్జిగతో కలిపిన అన్నాన్ని అధికంగా సేవించాలి.

వావిలాకురసం 20 గ్రా॥, పాతబెల్లం 10 గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే యోనిశూల 3 రో॥ తగ్గును.



ఈనాడు ఎక్కువమంది వయసుకువచ్చిన ఆడపిల్లలకు, మగపిల్లలకు ఈ మొటిమలసమస్య ఏర్పడుతుంది. తెలిసీతెలియని వయసులో ముఖంపైన వచ్చిన మొటిమలను తీసివేయాలని గోరుతో గిల్లుతూ వుంటారు. గిల్లటంవలన మొటిమలు పుండ్లుగామారి వాటిలో చీముచేరి అవి ఇంకా పెద్దవిగా మారతయ్. ఈ సమస్యకు మనఇంట్లో మనం రోజుతినే పదార్థాలలో అనేక నివారణామార్గాలు వున్నాయని తెలియని పిల్లలు టీవీలలో, సినిమాలలో వ్యాపారప్రకటనలద్వారా చూసే అనేకరకాల క్రీములుపూస్తూ మొటిమలను ఇంకా పెద్దవిగా చేసుకొని బాధపడుతూవుంటారు. ఇలాంటిసమస్యలకు మన ప్రచారకులు ఈ క్రిందవ్రాసే చక్కనిమార్గాలను మన యువతీయువకులకు వారి తల్లిదండ్రులకుచెప్పి పిల్లలముఖాలలో మంచివర్చస్సు వచ్చేటట్లుగా చేసి ఆ యువతీయువకులందరికీ ఆయుర్వేదజీవన విజ్ఞానంపట్ల విశ్వాసాన్ని అభిమానాన్ని కలిగించి వారందరిని మనమార్గంలోకి నడిపించగలగాలి. ఈ పత్రికచదివేప్రతిపాఠకుడిని మేము మా ప్రచారకులుగానే భావిస్తున్నాము. కాబట్టి, ఇది మీ బాధ్యతగా భావించి ఈసమస్య మీఇంట్లో లేకపోయినా ఎవరికుంటే వారికి వివరించి చెప్పాలని పాఠకులందరిని ప్రేమపూర్వకంగా కోరుతున్నాము.

మొటిమలు తగ్గుటకు - ముఖవర్చస్సు పెరుగుటకు

డా॥ పాలాది రంగయ్య

బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాస పత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతా లలో మనపత్రికను పంపిణీచేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి.

మొటిమలకు కారణాలు

చాలామంది యువతీయువకులు ఈనాడు చదువుల హడావుడిలో పడి వేళకు భుజించకుండా, వేళకు నిద్రించకుండా, ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన జీవితాన్ని గడుపుతున్నారు. అందువల్ల దాదాపుగా ఎక్కువమంది పిల్లలకు అజీర్ణము, అగ్నిమాంద్యము, మలబద్ధకము ఏర్పడుతున్నయ్. ఈ సమస్యలు ఎక్కువయ్యేకొద్ది మలినపదార్థాలు పొట్టలో పేరుకుపోయి క్రమంగా రక్తంద్వారా సున్నితమైన చర్మంగల ముఖముపై చేరి మొటి మలుగా కురుపులుగా మారుతుంటయ్.

బహిష్టు ప్రారంభమైన ఆడపిల్లలకు పైనతెలిపిన ఆహార విహార లోపాలవల్ల బహిష్టులో తేడావచ్చి మురికిపదార్థము నిలువవుండిపోయి ఆ పదార్థము మొటిమలుగా ముఖముపైన కన్పిస్తూవుంటుంది.

అతివేడిని పుట్టించే పదార్థాలు ఎక్కువగా సేవించే యువకులకు మొటిమల సమస్యకూడా తీవ్రంగానే వుంటుంది. యువకుల్లో పైత్యము ప్రకోపించి వీర్యము వికృతిచెంది ముఖముపైన మొటిమలరూపంలో తన్నుకొస్తుంది.



మొటిమలు రాకుండా జాగ్రత్తలు

కాబట్టి, మొటిమలు పూర్తిగా తగ్గిపోయి ముఖము ఎల్లప్పుడూ సుందరంగా సుప్రసన్నంగా వుండాలంటే యువతీయువకులంతా ఉదయం తొందరగాలేచి రాత్రి త్వరగా నిద్రించాలి వేళకు భుజించాలి. బజార్లలో తయారయ్యే విషపూరిత ఆహారపదార్థాలను సేవించ కూడదు. ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింకులు, ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ వాడకూడదు. ఇంకా, ముఖాలకు రకరకాల క్రీములు పులమకూడదు. ఈ క్రీములుపూస్తే ఏడురోజుల్లో ఎర్రగా అవుతారని చెప్పేమాటలు నమ్మకూడదు. ఏడు రోజులు కాదుగదా ఈ క్రీములను ఏడుజన్మలు పూసినా మొఖం నున్నగా ఎర్రగామారే అవకాశమేలేదు.

అంతేగాక, ఎల్లప్పుడూ విపరీతమైన ఆవేశంతో, ఆందోళనతో దిగులుతో బాధపడుతూ వుండకుండా సాధ్యమైనంతవరకు సదా చిరునవ్వుతో ధైర్యంతో జీవితంలో ఎదురయ్యే ప్రతిసమస్యను ఎదిరించి సాధించడానికి ప్రయత్నించేసే మనోధైర్యాన్ని అలవరచుకోవాలి.

పుదీనా ఆకు రసం 5 చుక్కలు నస్యంచేస్తే స్త్రీలకు గర్భస్రావం ఆగుతుంది.



మొటిమలు పోగొట్టే మంచిమార్గాలు

ఉదరశుద్ధికి : యువతీయువకులలో కొంచెము లావుగా వున్నవారు, త్రిఫలకల్ప చూర్ణాన్ని, సన్నగా వున్నవారు త్రిఫలరసాయనం చూర్ణాన్ని అరటీస్పూన్ మోతాదుగా అరగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు తాగడం ప్రారంభించి క్రమంగా ఒక టీస్పూన్‌పొడి ఒకగ్లాసు వేడినీటిలో కలిపి త్రాగేవరకు పెంచుకోవాలి.

ఆకలిపెరగడానికి : అల్లంముక్కలను ఎండబెట్టి దంచి చేసిన పొడి పావుచెంచా సైంధవలవణం అరపావుచెంచా కలిపి రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు చప్పరించి ఒకకప్పు నీరు తాగాలి.

ఇలా రోజూ చేస్తూవుంటే క్రమంగా జఠరాగ్ని ప్రజ్వలించి అగ్నిమాంద్యము, అజీర్ణము తగ్గిపోయి ఆహారము బాగా జీర్ణమవుతుంది.

రక్తశుద్ధికి : ప్రతిరోజూ నియమం తప్పకుండా ఉదయం పరగడుపున ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా తేనె కలిపి సన్నగా వున్నవారు సేవించాలి. అదేవిధంగా లావుగా వున్నవారు ఆనీటిలో ఒక నిమ్మపండురసంకూడా కలిపి సేవించాలి. దీనివల్ల అధికకొవ్వు తగ్గిపోయి రక్తం శుద్ధిచెందుతుంది.

ముదిరిన మొటిమలకు : యువతీయువకులలో కొంతమందికి ముఖంపైన లావులావు గడ్డలాగా గట్టిగా మొటిమలు తయారై ముఖము వికృతమైపోతుంది. చివరకు ఆ గడ్డలకు ఆపరేషన్ చేసి తొలగించాలని వైద్యులు చెప్పే పరిస్థితి కూడా వస్తుంది. కానీ, మన పాఠకులైన యువతీ యువకులు ఇక్కడ చెప్పబోయే యోగాన్ని ఆచరించి ఒక పైసా ఖర్చులేకుండా ముఖాన్ని అందంగా మార్చుకోవచ్చు.

కాకరకాయముక్క కొంచెంపసుపు కలిపి మెత్తగానూరి ఆ పేస్టును రాత్రిపూట ముఖముపై గట్టిగా ఏర్పడ్డ ఒకటిరెండు మొటిమలపై ముందుగా లేపనం చేయండి. ఇలా రెండుమూడురోజులు చేయగానే ఆ మొటిమలు లోపల మెత్తబడి పైకి కొంచెంలావుగా ఉబ్బుతయ్. ఏమి కంగారుపడకుండా ఆ ఉబ్బిన మొటిమలపై మరలా ఇదే లేపనాన్ని చేస్తూవుంటే మరో నాలుగైదు రోజుల్లో లోపలవున్నది మొత్తం పైకి వచ్చి మెత్తగా అవుతుంది. అప్పుడు ఆ మొటిమలప్రక్కన మెల్లగా నొక్కితే లోపలి మురిగినకొవ్వు బయటికి వస్తుంది. మొటిమ మాడిపోతుంది. ఇలా ముందుగా ఒకటి లేక రెండు మొటిమలపైన చేసి అనుభవాన్ని పొంది ఆ తరువాత మిగిలిన మొటిమలపైన కూడా చేయండి.

ఈవిధంగా మొటిమలన్నీ మెత్తబడి బయటికి వచ్చిన తరువాత మచ్చలకు రోజూరాత్రి నిద్రించేముందు చిన్న టమోటాలరసం సున్నితంగా రుద్ది ఉదయం కడుగుతూ వుండండి. ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా మచ్చలు కూడా హరించిపోతయ్.

చిన్నమొటిమలకు : తులసిదళాలు పది తీసుకొని వాటిలో ఒక కర్పూరం బిళ్ళవేసి మెత్తగా పేస్టులాగా నూరి ఆ మిశ్రమాన్ని రాత్రిపూట ముఖానికిపెట్టి ఉదయం గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూ వుండాలి. ఇలా చేస్తూవుంటే మొటిమలన్నీ శుభ్రంగా తగ్గిపోతయ్.



లేలేత ముఖసౌందర్యానికి

ఆదివారంనాడు మఱ్ఱిచెట్టుకు ప్రదక్షిణంచేసి పూజించి దాని పైబెరడు కొంచెం తెచ్చుకోవాలి. బెరడుతీసిన చోట ఆచెట్టుకు ఆవుపేడ పూసిరావాలి. తరువాత, ఆచెక్కను శుభ్రంగా కడిగి ఒకటిరెండు రోజులు ఎండలోబెట్టి, ఆ తరువాత నీడలో గాలికి ఆరబెట్టాలి. ఆరిన తరువాత సానరాయిపైన కొంచెం నీళ్ళుచల్లి ఈచెక్కతో అరగదీసి గంధం తీయాలి. ఈమెత్తని మఱ్ఱిచెక్క గంధాన్ని ఉదయం, సాయంత్రం ముఖానికి దట్టంగా ప్యాక్‌లాగా వేసుకోవాలి. అది బాగా ఎండిన తరువాత చల్లనినీటితో ముఖాన్ని కడగాలి.

ఇదేగంధాన్ని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి ఉదయం పరగడుపున లోనికి సేవిస్తూవుండాలి. ఇలా నలభై రోజుల పాటు చేస్తే ముఖసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

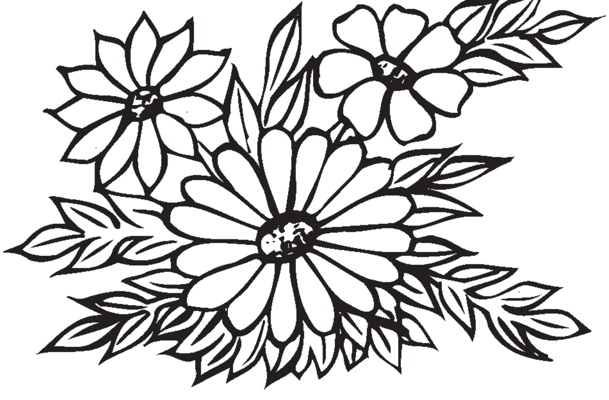
మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకులకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురిం చటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనా త్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం. ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

పచ్చి మారేడుకాయతో కాచిన కషాయం 100గ్రా॥, తేనె 10 గ్రా॥ కలిపి తాగితే ఎక్కిళ్ళు ఆగుతయ్.

వృక్షాయుర్వేదంలో -ఊహకందని అద్భుతాలు

చిత్ర విచిత్రంగా చెట్లను పెంచే చమత్కారాలు

-పండిత ఏల్చూరి



పుట్టుకతోనే పూలుపూసే చెట్ల సృష్టి

ఏ పూలచెట్టు గింజలనైనా పదిరోజులు నాటుఆవుపాలతో తడిపి కొద్దిగా నెయ్యిపూసి తరువాత ఆ గింజలకు ఆవుపేడ రుద్దాలి. తరువాత పందిమాంసాన్ని నిప్పులపైవేసి ఆపొగను ఈగింజలకు పట్టాలి. విత్తనాలు నాటేముందు వాటిని పందికొవ్వుతోను, మేకకొవ్వుతోను తడిపి నాటాలి.

తరువాత పందికొవ్వు, మేకకొవ్వు కడిగిన నీటిని పాలతో కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని విత్తులు నాటినచోట రోజూ కొంచెంకొంచెం పోస్తూవుంటే భూమినుండి ఉత్పన్నమయ్యే ఆ పూలచెట్లు పుట్టుకతోనే పూలుపూస్తూ పుడతయ్.

ఒకే కలువచెట్టుకు అనేక రంగుల కలువపూలు

వేరు వేరు రంగుల పూలుపూసే కలువచెట్ల దుంపలను తీసుకొచ్చి అన్నిదుంపలను ఒకదానితోఒకటి దారంతో అంటుగట్టాలి. పైన నెయ్యి తేనె బాగాపూసి దానిని నాటితే ఆచెట్టుకు అన్నిరకాల రంగుల్లో కలువపూలు వికసిస్తయ్.

ఎర్రమందారం చెట్టుకు తెల్లమందారం పూలు

ఎర్రమందారం మొక్కకు రోజూ రెండుపూటలా దానిపాదులో ఆవుపాలుపోస్తూ పెంచుతూవుంటే క్రమంగా ఆ చెట్టు కాపుకు రాగానే ఎర్రపూలకు బదులు చెరకుగడలాంటి తెల్లనిపూలు పూస్తుంది.

తెల్లపూలచెట్లకు ఎర్రపూలు

ఎర్రపూల చెట్లకు తెల్లపూలు

ఎప్పుడూ తెల్లపూలుపూసే చెట్లకు అడుగున మెల్లగా భూమిని తవ్వి వాటివేర్లకు నెయ్యిరాస్తూవుంటే ఆచెట్టుకు తెల్లపూలకు బదులుగా ఎర్రపూలు కాస్తయ్.

అదేవిధంగా ఎప్పుడూ ఎర్రపూలు పూసే చెట్లకు అడుగున భూమిని తవ్వి వాటివేర్లకు రోజూ తేనె రాస్తూవుంటే ఆ చెట్టుకు ఎర్రపూలకు బదులుగా తెల్లపూలు కాస్తయ్.

ఘుమఘుమలాడే - ఎర్రమల్లెపూలు

పారిజాతం చెట్టును అడుగునతవ్వి దాని వేరుకు మధ్యలో రంధ్రం చేసి ఆ రంధ్రం గుండా ఒక మల్లెతీగను దూర్చివుంచాలి. క్రమంగా ఆవేరు మల్లెతీగ కలిసిపోయి ఒకటిగా అతుక్కుంటయ్. తరువాత ఆ అంటుకింద వరకు మల్లెతీగను కత్తిరించితే మిగిలిన తీగె పారిజాతపు వేరును అంటుకొని వుండి క్రమంగా ఎర్రనిపూలు పూస్తుంది. అయితే, పూలు ఎర్రగావున్నా వాసనమాత్రం మల్లెపూలవాసనే వస్తుంది.

ఏరంగుపూలు కావాలంటే ఆ రంగుపూలు



ఏ పూలచెట్టు గింజలనైనా తీసుకొని వాటిని ఏ రంగునీళ్లలో నానబెట్టి భూమిలోనాటి ఆతరువాతకూడా అదేరంగునీళ్ళు రోజూ పోస్తూవుంటే ఆ చెట్లు ఆరంగుపూలే పూస్తయ్.

రక్తశుద్ధికి - రక్తవృద్ధికి

10 గ్రా॥ ఆవునెయ్యిలో 10 మిరియాలువేసి బాగా వేయించి, ఆ మిరియాలు తీసివేసి మిగిలిన నెయ్యిని రొట్టెలో గానీ, అన్నంలో గానీ కలుపుకొని తింటూ వుంటే రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి అవుతుంది.

వెర్రిపుచ్చ వేరు నీటితో అరగదీసిన గంధం పట్టిస్తూవుంటే చన్నులవాపు, బాధ తగ్గుతుంది.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
05-7-2008 శనివారం	శృంగవరపుకోట విజయనగరం జిల్లా	ఎరుకమ్మ పేరంటాలు కళ్యాణమంటపం, అలంకార్ థియేటర్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, శృంగవరపు కోట శాఖ	శ్రీ యస్.ఆర్.యస్. రావు (సత్తిబాబు) & 9948014705, 08966275167 డా॥ ధర్మలింగాచారి & 08966 275208
06-7-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	శ్రీ శ్రీనివాస కళ్యాణ మంటపం, రైల్వే స్టేషన్ దగ్గర	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ సీతారామశర్మ & 9849127619 శ్రీ యం. మనోహర్ రెడ్డి & 9848196931 శ్రీ టి.వి. రమణ & 9490184716
09-7-2008 బుధవారం	హైదరాబాద్ సాయంత్ర శిబిరం	హనుమాన్ మందిరం, సాయిబాబానగర్, జీడిమెట్ల	మ॥ 2 గం॥ నుండి రాత్రి 7గం॥ వరకు	శ్రీ డి. పెంటయ్య & 9704841369
12-7-2008 2వ శనివారం	గుంతకల్ అనంతపురం జిల్లా	ఆర్.ఆర్. పంక్షన్ హాల్, మెయిన్‌రోడ్	పద్మశ్రీ ఘంటసాల కల్చరల్ అండ్ రూరల్ డెవలప్‌మెంట్ సొసైటీ	శ్రీ రవీందర్ గౌడ & 9440862377 శ్రీ రామాంజనేయులు & 9440414181
13-7-2008 ఆదివారం	కర్నూలు పట్టణము	లక్ష్మీవెంకటేశ్వర కళ్యాణ మంటపం వెంకటరమణ కాలనీ	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలు శాఖ	శ్రీమతి గాయత్రి & 08496 248293 శ్రీమతి ఆశాల[illegible] 9441486928
20-7-2008 ఆదివారం	నల్గొండ పట్టణం	చిన్నవెంకట రెడ్డి పంక్షన్ హాల్ రవీంద్రనగర్ కాలని,	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నల్గొండ శాఖ	శ్రీ సి. హెచ్. కోటేశ్వర రావు & 9440616975 శ్రీమతి సి. హెచ్. భవాని & 0862 227523
26-7-2008 శనివారం	మంగళగిరి గుంటూరుజిల్లా	వైష్ణవి కళ్యాణమండపం, గౌతంబుద్ధరోడ్ మ॥ 2 గం॥ నుండి రాత్రి 7గం॥ వరకు	రోటరీ క్లబ్, మంగళగిరి వారి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి & 9885969885 శ్రీ వై. సత్యనారాయణ & 9290186299 శ్రీ అందె నరసింహారావు & 9390854039
27-7-2008 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	శ్రీ ఆర్యవైశ్య శ్రీనివాస కళ్యాణమంటపం	శ్రీయం. రామకోటయ్య & 9966339552 శ్రీ షేక్‌మహబూబ్‌వలీ & 9247495428 యం.డి.అజద్‌బాషా & 9394203002	శ్రీ వి. కోటేశ్వర రావు & 9848079321 శ్రీ జి. లక్ష్మినారాయణ & 9848394506 శ్రీ టి. వెంకటసుబ్బయ్య & 9885713146
03-8-2008 ఆదివారం	ఉయ్యూరు కృష్ణాజిల్లా	శ్రీ అనఘాలక్ష్మి సదనము (శ్రీదత్తదేవాలయం), గండిగుంట	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఉయ్యూరు శాఖ	శ్రీ ఎం.జె.వి.కె. బాలాజీ & 9849815375, టి. పుష్పారాణి & 08676235129
09-8-2008 2వ శనివారం	రాజోలు తూ.గో. జిల్లా	బాయిస్ హై స్కూల్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజోలు శాఖ	శ్రీ కానూరి నాయుడు & 9441094322 శ్రీ డి.పెద్దబాబు & 9849265006
10-8-2008 ఆదివారం	పాలకొల్లు పశ్చిమగోదావరి జిల్లా	అద్దేపల్లివారిసత్రం	శ్రీ వై.యస్.ఆర్. గోపాలకృష్ణ & 9441751076	శ్రీ యన్. సత్యనారాయణ రాజు & 9959347247 శ్రీ టి. కొండబాబు & 9849074714, శ్రీ రాంశెట్టి గంగాధర రావు & 9848156798
15-8-2008 శుక్రవారం	కరీంనగర్ పట్టణం	ప్రసన్నాంజనేయ కళ్యాణ మంటపం ప్రశాంతినగర్, సివిల్ హాస్పిటల్ ఎదురుగా	శ్రీమతి రజియారాజ్‌మహ్మద్ & 9849725921	శ్రీ సదాశివ & 9885332146 శ్రీమతి రజియాసలీమ్ & 9848909241
16-8-2008 శనివారం	ఖమ్మం శ్రీ కె. చంద్రశేఖర్, గురూజీ & 9440304349	వాసవి గార్డెన్స్, వెంకటలక్ష్మి టాకీసు దగ్గర	పాలవరపు సత్యనారాయణ లక్ష్మమ్మ చారిటబుల్ ట్రస్ట్ శ్రీపి.జితేందర్ & 9246845999	పాలవరపు శ్రీరాములు & 9848738813 శ్రీ జి.వి.యమ్. శర్మ & 9441877485 శ్రీ పి. వెంకటేశ్వర్లు & 9848328482
17-8-2008 ఆదివారం	రుద్రంపూర్ కొత్తగూడెం (మ), ఖమ్మంజిల్లా	ఆర్.సి.ఓ.ఏ. క్లబ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రుద్రంపూర్ శాఖ	శ్రీ గోడ రమేష్ & 9440333204 శ్రీ లంకబాబురావు & 9396345994 శ్రీ బి. పాపరాజు & 9440916639
24-8-2008 ఆదివారం	విజయవాడ పట్టణం	విజయవాడ బ్రాస్ అల్యూమినియం స్టెయిన్‌లెస్ స్టీల్ మర్చంట్ అసోసియేషన్ పాతశివాలయందగ్గర - ఒన్ టౌన్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ కె. క్రిష్ణమూర్తి & 9849090345 శ్రీ బి. పిచ్చిరెడ్డి & 9885969885 శ్రీ రవికిరణ్ & 9440577425
31-8-2008 ఆదివారం	పొన్నూరు గుంటూరుజిల్లా	పొన్నూరు కిరాణమర్చంట్స్ అసోసియేషన్ కళ్యాణమంటపం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పొన్నూరు శాఖ	శ్రీ యన్.సోమసుందరరావు, రిటైర్డ్ డ్రాయింగ్ మాస్టర్ & 9701689918
06-9-2008 శనివారం	మెట్‌పల్లి కరీంనగర్‌జిల్లా	నరేందర్ రెడ్డి పంక్షన్ హాల్ ఎల్.ఐ.సి. ఆఫీస్ ఎదురుగా	డా॥ యెనుగందుల హన్మాడ్లు & 9440034104	శ్రీ యస్. ప్రభాకర్ & 9440070504 శ్రీ ఆర్. సుదర్శన్ & 9440152550 శ్రీ జి. గంగారాం & 9440216200
07-9-2008 ఆదివారం	నిజామాబాద్ పట్టణం	రాజీవ్‌గాంధీ ఆడిటోరియమ్ కదిలివాడి, నిజామాబాద్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిజామాబాద్ శాఖ	డా॥ కె. పరంధాములు & 9440090377
09-9-2008 మంగళవారం	అచ్చంపేట్ మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	శ్రీ వాసవికన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అచ్చంపేట శాఖ	శ్రీ జోగిరెడ్డి & 9441916543 శ్రీ బాల్‌రాజ్ & 9440175295
13-9-2008 శనివారం	తుని తూ॥ గోదావరి జిల్లా	శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి కళ్యాణమండపం	ఫ్రెండ్స్ ఆర్గనైజేషన్	శ్రీ యం. శ్రీనివాస్ & 9848202077 శ్రీ వి. సూర్యనాగేశ్వర రావు & 9848013073 శ్రీ పి. వెంకట రావు & 9848371450
14-9-2008 ఆదివారం	బలభద్రపురం తూ॥ గోదావరి జిల్లా	శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా మందిరం	షిరిడిసాయిబాబా భక్త సమాజం ఫోన్: 08857 236584 236645	శ్రీ పబ్బెళ్ళ పురుషోత్తం రెడ్డి & 9849471199 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ & 08857-329334, 236135
21-9-2008 ఆదివారం	రాయదుర్గం అనంతపురంజిల్లా	అల్‌అజీద్ షాదీఖాన	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాయదుర్గం శాఖ శ్రీ టి.రాంచంద్రప్ప & 9290732575	శ్రీ కె. బ్రహ్మానందరెడ్డి & 9441764468 శ్రీ యం. చంద్రశేఖర్ & 9440664910 శ్రీ యం. లక్ష్మణ్ & 9490859170
26-9-2008 శుక్రవారం	నర్సంపేట వరంగల్‌జిల్లా	శ్రీ వాసవీ కళ్యాణమండపం (ఆర్యవైశ్య సంఘం)	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నర్సంపేట శాఖ	శ్రీ ఐతాలక్ష్మీనర్సయ్య గుప్త & 9440367327 శ్రీతోట బాలభాస్కర్ గుప్త & 9440150019

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్
శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్
యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు
డా॥ పి. రంగయ్య, B.A.M&S.,
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్
సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)

సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక



సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 4 జూలై, 2008 రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు
డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు
శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (స్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారత పుత్ర సాంబశివ

సాకులు చెప్పే రోగం - సర్వరోగాల సంయోగం

జీవితంపట్ల ఖచ్చితమైన అవగాహనలేనివారు, ఏ ఒక్కపనినీ క్రమబద్ధంగా చేయలేనివారు, మానవజన్మ విలువ ఏమాత్రమైన తెలియనివారు, వారిజీవితంలో ఎల్లప్పుడూ ఏదీ సాధించకుండానే అయోగ్యులుగా, అసమర్థులుగా మిగిలిపోతూవుంటారు. ఇలాంటివారికి ఎవరెన్నిమంచిమాటలు, మంచిమార్గాలు బోధించినా వీరి చెవికెక్కవు. వాటిగురించి లోతుగా ఆలోచించకుండానే, అవన్నీ ఎక్కడచేస్తాములే, అంతసమయం మనకెక్కడుంది? నేను చాలా బిజీగా వున్నాను, ఖర్మఎలావుంటే అలా జరుగుతుంది అంటూ పలురకాల సాకులు చెబుతూవుంటారు. ఈసాకులుచెప్పే రోగమే వారిభవిష్యత్తును అనారోగ్యంగా అంధకారంగా మార్చివేస్తుంది.

ఏ మనిషైనా తనజీవితంలో అనుకున్నది సాధించలేక తీవ్రమైన ఆవేదన చెందుతున్నాడంటే అది ఆతని స్వయంకృతాపరాధ ఫలితమేగానీ, మరొకటి కాదు. అయితే, మనిషి తన అపరాధాన్ని తన అనవగాహనను తాను ఒప్పుకోలేక, వాటిని సరిదిద్దుకోలేక తనబలహీనతను ఇతరులపైకి నెడుతూ అనేక సాకులు చెబుతూ వుంటాడు. ఎప్పుడైతే తనతప్పును తాను తెలుసుకోలేకపోతాడో అతడు రోజురోజుకు మరింత వేదనకు లోనౌతూ శరీరాన్ని మనసును బలహీనపరచుకొంటూ తన భవిష్యత్తును తనచేతులతో తానే బలిచేసుకుంటాడు.

ఉదాహరణకు ఒకమనిషి వందేళ్ళు ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా జీవించాలంటే ఖచ్చితంగా కొన్ని నియమనిబంధనలను పాటించి తీరాలి. రోజుకు పదిహేనుగంటలకు పైగా పనిచేసేవారికికూడా ఈనియమాలను ఆచరించడం ఏమాత్రం కష్టం కాదు. ఉదయం, సాయంత్రం అరగంటపాటు తనశరీరాన్ని ఏరోజుకారోజుశు ద్ధిచేసుకొనే ఆసనాలు, మనసును శుద్ధిచేసుకొనే ప్రాణాయామం, ధ్యానం చేస్తూవుంటే ఏనాటికీ ఏవైద్యశాలకు ఏవైద్యునివద్దకు అతడు వెళ్ళవలసిన అవసరమే వుండదు. ఆయా ఋతువులనుబట్టి సూర్యగమనాన్నిబట్టి ఆహారాన్ని మార్చుకొని మితిమీరిన దురాశలకు పోకుండా, జీవితంలో ఏనాడు ఏమనిషిని తనప్రవర్తనతో బాధించకుండా జీవించడం అలవాటుచేసుకుంటే ఆ వ్యక్తికి ఆఖరిశ్వాసవరకు ఆరోగ్యం స్వంతమౌతుంది.

కానీ, దాదాపుగా మనుషులందరూ ఈ చిన్నజాగ్రత్తనుకూడా పాటించడానికి ఇష్టపడరు. సోంబేరుల్లా, సోమరిపోతుల్లా, దురాశాపరుల్లా, స్వార్థపరుల్లా వ్యవహరిస్తూ ఎంతో విలువైన సమయాన్ని ఆత్మశోధనకు వినియోగించకుండా మనోవేదనలో హరింపచేస్తూ నాశనమైపోవడానికే ఇష్టపడతారు. ఎంతో కష్టపడి అంతంతమాత్రంగా కూడబెట్టుకున్న డబ్బును ఆసుపత్రులకు ధారపోసి, రోడ్డున పడటానికైనా సిద్ధపడతారుగానీ ముందుజాగ్రత్తచర్యలతో బాగుపడడానికి ఇష్టపడరు. ఎందుకిలా చేస్తున్నావ్? అని ప్రశ్నిస్తే ఏవో కుంటిసాకులు చెబుతారేగానీ అర్థం చేసుకోవడానికి జీవితపరమార్థాన్ని తెలుసుకోడానికి ప్రయత్నించరు. అలాంటి వారంతా తమపద్ధతులు మార్చుకొని తమమానవజన్మను సార్థకం చేసుకొనే విధంగా తీర్చిదిద్దుకోవాలని ఆశిస్తూ, అంతశక్తి మీకు కలగాలని.... ఆశీర్వదిస్తున్నాము.

- ఎడిటర్

హెచ్చరిక : ఈ పత్రికలోని యోగాలు అనుసరించేవారు వ్రాత పూర్వక అనుమతిని తీసుకొని ఆహార నియమాలను తెలుసుకోవాలని సూచిస్తున్నాము.అట్లు కాని యెడల మీకు మీరే బాధ్యత వహించవలెను. వివాదాలు హైదరాబాద్ న్యాయస్థానంలో పరిష్కరించుకోవలెను. - ఎడిటర్ & పబ్లిషర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

లేతనేరేడుఆకులు నూరినముద్ద 10 గ్రా॥ తింటుంటే ఎర్రబట్ట ఎగిరిపోతుంది.

200 మంది ప్రచారకులకు, 5 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు 2 రోజుల గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులోగల రాయదర్గవద్ద, హైదరాబాద్ .

తేదీలు వచ్చే సంచికలో ప్రకటించ బడతయ్

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ రంగు బట్టలు ధరించాలి. కావలసిన దుప్పట్లు, అన్నంతినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు..
2. చిరునామా..
....
..................................ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) ....
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా............................

* సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
తేది :.....................   అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
చిరునామా ....
..................................పిన్ ....
2) వయసు........................... ఫోన్.............................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?..............................
5. నెలకు 25 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా.............................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
తేది :.....................   అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
- శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
- ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
- దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
- పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 25 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది : 31-8-08

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.
వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

అతిమధురం 5 గ్రా॥, తేనె 5 గ్రా॥, నెయ్యి 3 గ్రా॥ రోజూ తింటుంటే చిరకాల యౌవనం.

ప్రతి స్త్రీ ఈ వ్యాసాన్ని తప్పకుండా చదివి తీరాలి

గర్భం ధరించబోయే - స్త్రీ లక్షణాలు ఎలా ఉండాలి?

-పండిత ఏల్చూరి

పూర్వకాలంలో సంతానంకలగని స్త్రీలు ఏ నూటికో కోటికో ఒకరుమాత్రమే ఉండేవారు. ఈనాడు దాదాపు నూటికి ఇరవై, ముప్పై శాతంమంది స్త్రీలకు సంతానం కలగడంలేదు. అందుకే ఏపట్టణంలో ఏవీధిలో చూసినా సంతానసాఫల్యకేంద్రాలు వందచేతులతో ధనం దండుకుంటున్నయ్. అవివాహితులైన ఆడపిల్లలకు నూటికి అరవైశాతానికి పైగా బహిష్టుసమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్. వివాహానికిముందే గర్భాశయంలో, వృక్షోజాలలో గడ్డలుపుట్టడం, అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడటం, నెలలతరబడి బహిష్టురాకపోవడం వస్తే ఆగకపోవడం ఇంకా, బహిష్టు సమయంలో తట్టుకోలేనంత ఉదరశూల లేక నడుముశూల రావడం, ఈ అస్తవ్యస్తమైన బహిష్టులవల్ల శరీరంలోని ధాతువులు అసమానంచెంది విపరీతంగా వళ్ళుపెరిగిపోవడం, ముఖము చేతులు మొటిమలతో మచ్చలతో నల్లగా వికృతంగా మారడం, ముఖంపైన పురుషులకు వచ్చినట్లు అనవసరరోమాలు రావడం, వీటివల్ల పిల్లలు దిగులుపడి ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీయడం, ఈ పరిస్థితులను అవకాశంగా తీసుకొని అనేక బ్యూటీసెంటర్లు పుట్టగొడుల్లాగా పుట్టుకొచ్చి వేలకువేలు దోచుకోవడం జరుగుతుంది. అందువల్ల స్త్రీలకు తొలిబహిష్టునుండి ఎలాంటి పొరపాట్లు చేయడంవల్ల ఈ కష్టాలు వస్తున్నాయో తెలియజేసి మన ఆడపిల్లలను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



స్త్రీ జీవితానికి పునాదులు - బహిష్టు విధులు

నెలనెల బహిష్టు జరిగే ఆమూడురోజులపాటు స్త్రీలు సరియైన ఆహార విహార వ్యవహార నియమాలను పాటిస్తూవుంటే వారికి నిండు నూరేండ్లవరకు ఎలాంటి వ్యాధిరాదు. ఈఒక్క చిన్ననియమాన్ని ఆచరించకపోతే వాళ్ళు ఎన్ని ఔషధాలువాడినా, ఎన్నిపూజలు వ్రతాలు చేసినా వారికి ఆరోగ్యం అందదు.

సహజంగా ప్రతిస్త్రీకి పన్నెండుసంవత్సరాలు దాటినతరువాత బహిష్టుమొదలై యాభైసంవత్సరాలు పూర్తయ్యేవరకు నెలనెల బహిష్టు జరుగుతూ ఆర్తవం విడుదలకావడం జరుగుతుంది. మొదటి పదహారురాత్రులు ఋతుకాలమని స్త్రీలు గర్భాన్ని ధరించడానికి యోగ్యమైన కాలమని చెప్పబడుతుంది. ఈకాలంలో ఆమూడు రోజులపాటు విధిగా అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి. వేరే ఏ ఇతరపదార్థాలు భుజించినా వీళ్ళకు ఆరోగ్యం నాశనమౌతుంది.

ఇతర - రజస్వల నియమాలు

స్త్రీకి బహిష్టు ప్రారంభమైన దినమునుండి ముగిసేవరకు ఏ ప్రాణిని హింసించకూడదు. తప్పకుండా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించి దర్భలతో తయారుచేసిన చాపపైన నిద్రించాలి. విస్తరాకులో భోజనం చేయాలి. భర్తను పొరపాటుగాకూడా ముట్టుకోకూడదు. బహిష్టుసమయంలో ఏడవడంకానీ, గోర్లుకత్తిరించడంగానీ, వంటికి నలుగుపెట్టుకోవడం గానీ, గంధంపూసుకోవడంగానీ, కళ్ళకు కాటుకధరించడంగానీ, పగటిపూట నిద్రపోవడంగానీ, వేగంగా పరుగెత్తడంగానీ, పెద్దపెద్ద శబ్దాలువినడంగానీ, పెద్దగా నవ్వడంగానీ, పెద్దగా మాట్లాడటంగానీ, ఎక్కువ శారీరకశ్రమ చేయడంగానీ పనికిరావు.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్

చేబ్రోలు సాహిత్య,

నల్లచెరువు25వలైను, కమ్యూనిస్టు బొమ్మ దగ్గర, గుంటూరు - 2

పూజ్యనీయులైన ఏల్చూరి మహాశయులకు పాదాభివందనములతో నమస్కరించి మీ శిష్యురాలు తెలియజేయునది.

నేను త్రిఫలకల్పం వాడుచున్నాను. త్రిఫలకల్పం వాడకముందు ఉదయాన్నే తుమ్ములు వచ్చేవి. ఇల్లు దులిపేటప్పుడు డస్ట్ఎలర్జీలాగా వచ్చేది. ఎక్కువ పనిచేస్తే అలసటగా వుండేది. త్రిఫలకల్పం వాడిన తరువాత ఆ సమస్యలన్నీ తగ్గిపోయినయ్.

అలాగే, మాబాబుకు జ్వరంవచ్చినప్పుడు ఉదయం, సాయంత్రం రెండుపూటలా రెండురోజులు వేపకషాయం ఇస్తే జ్వరం తగ్గిపోయింది. కడుపునొప్పి వచ్చినప్పుడు వాము, సొంఠి, సైంధవలవణం మూడు కలిపి నూరిపోశాను. కడుపునొప్పి ఒక్కరోజులో తగ్గిపోయింది. కృతజ్ఞతలు.

తీగబచ్చలికూర రోజు తింటుంటే వీర్యం వృద్ధిచెందుతుంది.



నియమాలు ధిక్కరిస్తే - కలిగేదోషాలు

ఆమూడురోజులపాటు స్త్రీలు అమాయకత్వంవలనగానీ, అజ్ఞానం వల్లగానీ, పైన తెలిపిన నియమాలను ఉల్లంఘిస్తే ఆమెచేసిన దోషము ఆతరువాత ఆమెకుపుట్టినబిడ్డ అనుభవించవలసివస్తుంది.

U ఏనెల బహిష్టు వచ్చినప్పుడు స్త్రీలు పొరపాట్లుచేస్తారో, ఆ నెలలో బహిష్టుతర్వాత గర్భందాల్చి సంతానంకంటే ఆ తల్లులుచేసిన పొరపాట్లఫలితం ఆ సంతానంపైన పడుతుంది.

U బహిష్టులో తల్లులు ఏకారణంవల్లనైనా ఏడుస్తూ గడిపితే ఆ స్త్రీకి వికృతమైన కళ్ళుగల సంతానం కలుగుతుంది.

U బహిష్టులో గోళ్ళను కత్తిరించుకుంటే వారిసంతానానికి పిప్పి గోళ్ళు వస్తయ్.

U బహిష్టులో నలుగుపెట్టుకొని అభ్యంగనస్నానంచేస్తే ఆ తరువాత వారికిపుట్టే సంతానానికి భయంకరమైన చర్మవ్యాధులు వస్తయ్.

U బహిష్టులోకండ్లకు కాటుకధరిస్తే వారిసంతానం అంధులౌతారు.

U బహిష్టులో స్త్రీలు పగటిపూట నిద్రపోతే వారిసంతానం ఎల్లవేళలా నిద్రముఖం కలిగి ఎప్పుడూ మత్తుగా తూగుతూ వుంటారు.

U బహిష్టులో స్త్రీలు పరుగులుతీస్తే వారిసంతానం ఎప్పుడూ చంచలమైన బుద్ధిగలవారిగా వుంటారు.

U బహిష్టులో స్త్రీలు పెద్దధ్వనులువింటే వారికి పుట్టేపిల్లలు చెవిటివారిగా అవుతారు.

U బహిష్టులో స్త్రీలు అతిగా పకపకా నవ్వుతూవుంటే వారి బిడ్డలకు నోటిలోని దవడలు, దంతాలు, పెదవులు, నాలుక వీటిపైన నల్లనిమచ్చలు వస్తయ్.

U బహిష్టులో స్త్రీలు అతిగా మాట్లాడుతూవుంటే వారికిపుట్టే బిడ్డలుకూడా అతివాగుడు కలిగివుంటారు.

U బహిష్టులో స్త్రీలు ఎక్కువ శారీరకకష్టంచేస్తే వారికిపుట్టేపిల్లలు ఉన్మాదరోగం కలవారౌతారు.

కాబట్టి, సాధ్యమైనంతవరకు పైనతెలిపిన రజస్వలా నియమాలను ప్రతిస్త్రీ ఆచరించి తమబిడ్డలకు ఏవ్యాధులురాకుండా ఉండటానికి ముందుగానే తగినజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలని ఆయుర్వేదమహర్షులు సూచించారు.

బహిష్టుస్నానం చేయగానే - స్త్రీ కర్తవ్యం

స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసిన వెంటనే స్నానాలగదినుండి బయటకు రాగానే ఏపురుషుని మొఖంచూస్తారో, ఆనెలలో వారికి గర్భంఏర్పడి సంతానంకలిగితే ఆపురుషుని రూపమే ఆసంతానానికి వస్తుంది. కాబట్టి, స్త్రీలు ఆసమయంలో తప్పకుండా తమ భర్తముఖాన్నే చూడాలి. ఒకవేళ ఆసమయానికి భర్త సమీపంలో లేకపోతే తమకు ప్రియమైన తమబిడ్డల ముఖాన్ని చూడాలి. బిడ్డలుకూడా సమయానికి దగ్గరలో లేకపోతే తమకిష్టమైన ఏదేవుని విగ్రహస్వరూపమైనా చూడవచ్చు.

స్త్రీలు తమకు బహిష్టు పూర్తిగా ఆగకముందు రతిపట్ల ఎంత వాంఛ కలిగినా లేక తమభర్త ఎంత మొహమాటంపెట్టినా ఎట్టిపరిస్థితులలోనూ రతిలో పాల్గొనకూడదు. ప్రవహించే నీటిలో ఏదైనా ద్రవ్యాన్నివేస్తే అది ఎలాకొట్టుకుపోతుందో అదేవిధంగా బహిష్టులో ఆర్తవం ప్రవించేటప్పుడు సంభోగంద్వారా యోనిలోపడిన వీర్యంకూడా అలాగే కొట్టుకుపోయి వ్యర్థమైపోతుంది. అంతేగాక, బహిష్టు రక్తస్పర్శవల్ల తమభర్త అల్పాయుష్కుడుగా అకాలరోగిష్టిగా అతిబలహీనుడుగా తయారౌతాడని మరిచిపోవద్దు. (సశేషం)

రెడ్డివారినానుబాలుపొడి 3 గ్రా॥, చక్కెర 3 గ్రా॥ వెన్న 10 గ్రా॥ తింటుంటే వీర్యస్తంభనం.

300 ఏండ్ల దీర్ఘాయువుకు - వేదరహస్యాలు -2

మానవులు దీర్ఘాయువును సాధించడానికి వేదాలలో చెప్పిన పదిరకాల జీవనధర్మాలను గతసంచికలో తెలుసుకున్నాం. ఆ వరుసలోనే మరికొన్ని ఆయువురహస్యాలనుకూడా ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. అయితే, చాలామంది పాఠకులకు ఇదంతా సాధ్యమేనా? అనే అనుమానం కలుగుతుంది. అలాంటి వ్యర్థమైన అనుమానాలుమాని, మానవుడికి ఏదైనా ఎందుకు సాధ్యంకాదు? అని ప్రశ్నించుకొని కృషిలో లోపంలేకుండా ప్రయత్నంచేస్తే, అనేకవందల సంవత్సరాల ఆయువును పొందలేకపోయినా కనీసం వందేండ్ల ఆయువునైనా పొందగలుగుతాం కదా! ప్రయత్నించండి. ప్రయత్నిస్తే పోయేదేమీలేదు, రోగాలుతప్ప.....

- పండిత ఏల్చూరి



రజో, తమో గుణములనుండి తప్పించుకోవాలి

దీర్ఘాయువును కోరుకునే సాధకుడు ముందుగా తనమనసులోని దుర్గుణాలైన రజోగుణాన్ని, తమోగుణాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెట్టాలి. అకారణద్వేషం, అనాలోచితమైన ఆవేశం, అంతులేని అసూయ, మితిలేని మూర్ఖత్వం, పాపభీతిలేని రాక్షసత్వం మొదలైన దుర్గుణాలను విడనాడకపోతే ఆదుర్గుణాలనుండి వెలువడే విషరసాయాలతో మానవుడు మారణహోమమైపోతాడు.

వాటిని విడిచిపెట్టినప్పుడు అతని శరీరములో ఉత్పన్నమయ్యే అమృతరసాయనాల దివ్యప్రభావంతో ఏరోగాలు, బాధలు ఆతనిని పీడించలేవు. ఈ సత్వగుణ సాధనవల్ల క్రమక్రమంగా ఆవ్యక్తికి ఆయువు పెరుగుతుంది. మానవులలోని జీవనశక్తిని ధాతుశక్తిని ప్రాణశక్తిని నశింప చేయడంలో రజో, తమోగుణాలే ప్రధానపాత్రవహిస్తయ్.

సత్యమును ఆరాధించుటే - దీర్ఘాయువు

ఎల్లవేళలా సత్‌కర్మలతో సత్యవాక్కులతో సత్యవ్యవహారములతో తనజీవితాన్ని గడిపే సాధకుడు ఈ సాత్విక జీవనవిధానమువల్ల తనను కబళించేబోయే అపమృత్యువును అతిదూరంగా తరిమివేయ గలుగుతాడు.

B అలాగాకుండా, ఎల్లవేళలా దుష్కర్మలతో దుష్టవాక్కులతో దుష్టవ్యవహారములతో అవసరమున్నాలేకున్నా అబద్ధమాడుతూ పరులను మోసంచేసేవాడు తనఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని తనజీవశక్తిని తానే నాశనంచేసుకొంటూ అకాలమృత్యువును ఆహ్వానించి ఆహుతై పోతాడు.

ప్రాణాపానాల సంయమమే - దీర్ఘాయువు

హృదయం నుండి ఊర్ధ్వముఖంగా ప్రాణవాయువు అలాగే అధోముఖంగా అపానవాయువు ప్రవహిస్తూవుంటయ్. ఈ రెండింటి గమనాన్ని ఏ సాధకుడు ప్రాణాయామ అభ్యాసములద్వారా చక్కగా నియంత్రించగలుగుతాడో ఆతడు సుదీర్ఘమైన చిరాయువుతో జీవించగలుగుతాడు.

B అలాగాకుండా, ప్రాణాయామం ఏనాడూ సాధనచేయకుండా వాయుసంచారాన్ని నియంత్రించకుండా గుడ్డిగా జీవించేవాడు ప్రాణాపానాల వ్యతిరేక సంచారము కలవాడై అపమృత్యువుపాలౌతాడు.

చింతలేకుండుటయే - దీర్ఘాయువు

బ్రతికినంతకాలం మంచంలోపడకుండా తనపనులు తాను చేసుకుంటూ పరులకు చేతనైనసాయంచేస్తూ ఎవరిపైనా ఆధార పడకుండా చిరాయువుతో జీవించాలనే సంకల్పంగల సాధకుడు తప్పకుండా చింతఅనే మానసికరోగానికి దూరంగాఉంటూ దు:ఖాన్ని కూడా ఆనందంగా భరించగల అలవాటుచేసుకోవాలి.

B అలాగాకుండా చనిపోయిన మనిషిని కాల్చేదిచితి అయితే, బతికివున్న మనిషిని సజీవంగానే దహనంచేసేది చింత. మనసులోపుట్టిన చింతఅనే దిగులు ఎల్లప్పుడు చితిలాగా హృదయంలో మండుతూ మానవుల సకలజీవశక్తులను నిర్వీర్యంచేస్తూ వారిని చావుకు బలిచేస్తుంది.

సూర్యశక్తిని పొందుటయే - దీర్ఘాయువు

ఆరోగ్యానికి అతిదేవత సూర్యుడు. విశ్వాంతరాళాలనుండి విశ్వ శక్తులను గ్రహించి తనకిరణాలద్వారా భూమిపైకి ప్రసరింపచేస్తూ అన్నిజీవులకు ఆరోగ్యదానం చేస్తుంటాడు. కాబట్టి, సూర్యకిరణాలను శరీరానికి కొంతసేపైనా తగిలేటట్లు సాధకులు ప్రయత్నించాలి. మన ప్రాచీనవాఙ్మయంలో సూర్యకిరణచికిత్సలు కోకొల్లలుగా చెప్ప బడినయ్. కాబట్టి, దీర్ఘాయువునుకోరేవారు ఉదయం సూర్యుని ఎండలో నడవడంగానీ, సూర్యనమస్కారాలు చేయడంగానీ, ఆసనాలు వేయడంగానీ ఉత్తమమార్గం.

B అలాగాకుండా, రోజులో కొద్దిసేపైనా సూర్యకిరణాలు తగల కుండా ఎల్లప్పుడూ నీడలోనే జీవించేవారు శరీరంలో సూర్యశక్తిని కోల్పోయి అతితక్కువ వయసులోనే అపమృత్యువు పాలౌతారు.

పచ్చితుమ్మకాయల పొడి రెండుపూటలా 5 గ్రా॥ తింటుంటే బట్టంటు రోగాలు మటుమాయం.

భూగర్భంలో - జలవిజ్ఞానం - 4
(జలార్గళ శాస్త్రం)

-పండిత ఏల్చూరి

ఈ ప్రాచీన జలార్గళశాస్త్రవిజ్ఞానం మన పాఠకులకు తెలియాలని వ్రాస్తున్నాము. అయితే, పైన తెలిపిన గుర్తుల ప్రకారం బావి త్రవ్వేవారు ఈ శాస్త్రంలో నిపుణులైన వారికి చెప్పి వారి సలహా కూడా తీసుకొని బావి త్రవ్వడానికి ప్రయత్నించగలరని సూచిస్తున్నాం.

పసుపుచెట్టు సాక్షిగా - వారుణీ జలనాడి

సహజంగా దానంతటదే మొలచిన పసుపుచెట్టుకు ఉత్తరాన పుట్టవుంటే ఆపుట్టకు తూర్పుదిశలో మూడుచేతుల దూరంలో ఆరునిలువుల లోతుతవ్వితే నీరు దొరుకుతుంది.

మొదటినిలువులో పచ్చటిమట్టి, మరకతంవంటి రాయి తరువాత నల్లటిమట్టి గుర్తుగా కనిపిస్తయ్. ఆపైన ముందుగా పడమరనుండి పారే వారుణీజలనాడి దానితరువాత దక్షిణంనుండిపారే జలనాడి లభిస్తయ్.

వంగిన కొమ్మలసాక్షిగా - జలనాడి

చెట్లు పొట్టిగావుండి వాటికొమ్మలు నునుపుగా కళకళలాడుతూ ఆరోగ్యంగావుండి బరువువల్ల భూమివైపువంగి నేలకుఆనేటట్లుగా వ్రేలాడుతూవున్నచోట కొద్దిలోతులోనే నీరు లభిస్తుందని పెద్దలు తెలిపారు.

కొమ్మలు, ఆకులు, తొ(్రలుబారి, తూట్లుబడి, గిడసబారిపోయి వున్నచోట నీరు వుండదు అనికూడా చెప్పారు.

అనేకచెట్ల సాక్షిగా - అద్భుత జలనాడి

మామిడి, నల్లజీడి, మారేడు, తుమికి, ఊడుగు, దిరిశెన, కానుగు, అతిబల, ఈచెట్లచుట్టూ బాగా తేమగల పుట్టలు చుట్టుకొనివుంటే ఆ పుట్టకు ఉత్తరంగా మూడుచేతుల దూరంలో నాలుగున్నర నిలువల లోతున తవ్వితే నీరుపడుతుంది.

గడ్డిగుర్తుగా - గట్టిజలనాడి

ఎప్పుడూ గడ్డిపట్టనిచోట బాగా గుబురుగా గడ్డిపెరిగివున్నా లేక ఎప్పుడూ గడ్డిబాగా పెరిగేచోట కొంతభాగం మేరకు గడ్డిమొలవకున్నా అక్కడ తవ్వితే జలనాడి తప్పకుండా ఉంటుందని శాస్త్రకారులు తెలియజేశారు.

భూమి మోగేచోట - కౌబేరి జలనాడి

భూమిపైన నడుస్తూవుంటే ఎక్కడ ఠంగ్‌మనే శబ్దం వినిపిస్తుందో అక్కడ మూడున్నర నిలువుల లోతుకు తవ్వితే ఉత్తరంనుండి పారే కౌబేరీ అనేజలనాడి లభిస్తుందని వృక్ష భూగర్భశాస్త్రవేత్తలు తెలియజేశారు.

చెట్లకొమ్మలసాక్షిగా - జలనాడి

ఏ చెట్టుకైనా కొమ్మలన్నీ పైకివుండి ఒక్కకొమ్మమాత్రం క్రిందికి వ్రేలాడుతూ నేలవైపుకు వాలివుండి తెల్లగా పాలిపోయివుంటే ఆ కొమ్మ చివరకు సూటిగా భూమిలో మూడునిలువుల లోతుకు తవ్వితే నీరుపడుతుంది.

పచ్చనిచెట్ల సాక్షిగా - జలనాడి



చెట్లుగానీ, పొదలుగానీ, తీగలుగానీ ఏ ప్రదేశంలో బాగా పచ్చదనంతో నున్నగా కళకళలాడుతూ చీడ, పీడ లేకుండా గుబురుగా పెరుగుతూ వుంటాయో ఆచెట్లకింద మూడునిలువులలోతున సమృద్ధిగా జలనాడి వుంటుంది.

ఖర్జూరంచెట్లసాక్షిగా - జలనాడి

నీరుదొరకనిప్రదేశంలో ఖర్జూరపుచెట్టు సహజంగా మొలిచివుండి దానికి రెండుతలలువుంటే ఆచెట్టుకు పడమరదిక్కున మూడు నిలువుల లోతుతవ్వితే నీరు దొరుకుతుంది.

నేలఆవిరి, పొగ సాక్షిగా - జలనాడి

ఏ ప్రదేశంలో నేలనుండి ఆవిరివస్తూ, పొగవస్తూ ఉంటుందో ఆ ప్రదేశంలో భూమిలో రెండునిలువుల లోతు తవ్వితే పెద్ద ఏరులాగా పారే జలనాడి లభిస్తుంది.

పెరగని పంటసాక్షిగా - తరగని జలనాడి

ఏ పంటపొలములో ఏపైరువేసినా ఆపైరుఎదగకుండా చచ్చిపోతూ వుండి ఆనేల తడితడిగాగానీ, తెల్లబారిగానీ వుంటుందో అక్కడ రెండు నిలువులలోతు తవ్వితే అతిగొప్ప జలనాడి లభిస్తుంది.

నిమ్మపండు రసంతో పండ్లు తోముతూ వుంటే పండ్లనొప్పులు, చిగుళ్లు వాపులు, రక్తంకారటం తగ్గిపోతయ్. తగ్గగానే ఆపివేయాలి.

మిరియాలపొడి 3 గ్రా॥ ఆవునెయ్యి 30 గ్రా॥ తింటుంటే శుక్రనష్టం హరించిపోతుంది.

ఆస్తమాతో బాధపడేవారిని మనం చాలామందిని చూస్తూ వుంటాము. "ఆస్తమా" పేరు వింటేనే భయమేస్తుంది. ఆస్తమాతో బాధపడేవారికి ప్రాణభయం లేకపోయినా ఇది మనిషిని నరకయాతనకు గురిచేస్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు గాలి తక్కువై మనిషికి ఊపిరాడకుండచేస్తుంది. ఇది ఆస్తమా ముఖ్యలక్షణము. ఇది ఊపిరితిత్తులు ఆడకపోవడం లేక ఊపిరి అందకపోవడం అనే అర్థము వస్తుంది. ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన అన్నివ్యాధులలోకన్నా ఆస్తమా లేదా ఉబ్బసము వ్యాధి చాలా ఇబ్బందికరమైనది. ఇది రోగిని కూర్చోనీయదు, నిల్చోనీయదు అతలాకుతలం చేస్తుంది.

పండత ఏల్చూరి

ఆస్తమాకు ఆయుర్వేదంలో - అనేక మార్గాలు



ఆస్తమా లక్షణాలు

ఆస్తమాతో బాధపడేవారు ముఖ్యంగా తేలిగ్గా ఊపిరి పీల్చలేక వదలలేక బాధపడుతూ వుంటారు. వీరికి గాలి లోపలికి పీల్చుకోవడం కన్నా వదలడమే చాలా కష్టంగా వుంటుంది. దీనికి కారణం ఊపిరితిత్తులకు గాలినిపంపే సన్ననిమార్గాలన్నీ గాలిబుడగలతో నింపబడి ఊపిరితిత్తులనుండి వదలివేయబడిన గాలి బయటకు రాకుండా అడ్డుకుంటయ్. దీనివల్ల ఆస్తమారోగులకు ఛాతీలోనొప్పి ఉచ్వాస నిశ్వాసాలు ఎంతో కష్టంగారావడం జరుగుతుంది. ఈ ఇబ్బంది ముఖ్యంగా రాత్రిపూటల్లో నిద్రించే సమయంలో ఎక్కువగా వుంటుంది.

ఆస్తమా వ్యాధికి కారణాలు

వాస్తవానికి ఆస్తమా అనేది ఒక అలర్జీకండిషన్. అంటే ఏదైనా పదార్థాలు, గాలులు, వాసనలు పడనప్పుడు వెంటనే వాటికి ప్రతిచర్యగా ఈఆస్తమా ఏర్పడుతుంది. వాతావరణబేధాలు విరుద్ధ ఆహార పదార్థాలు వంటికి సరిపడని వివిధరకాల ఔషధాలు అత్తరు, సెంటు వంటి సువాసనద్రవ్యాలు మొదలైనవాటివల్ల ఈఅలర్జీ కలుగుతుంటుంది. ఆహారపదార్థాలలో ముఖ్యంగా గోధుమ, కోడిగుడ్డు, పాలు, వెన్న, చాక్‌లెట్లు, కూల్‌డింక్రులు, పెరుగు, చిక్కుడుకాయలు, బంగాళదుంపలు, అన్నిరకాలమాంసాలు ఆస్తమాకు మూలకారణమైన ఎలర్జీనీ కలిగిస్తయ్.

అంతేగాకుండా, ఆనువంశికముగా తల్లిదండ్రులనుండి సంక్రమించడం వాతావరణకాలుష్యంనుండి ఏర్పడటం, తీవ్రమైన మానసికఒత్తిడివల్ల కలగడం కూడా జరుగవచ్చు. అయితే, ప్రపంచంలో ఇతర వైద్యవిధానాలు అభివృద్ధి చెందకముందే ఆస్తమారోగానికి ఆయుర్వేదంలో అనేకవేల మార్గాలు చెప్పబడినయ్. ముఖ్యంగా గృహవైద్యంలో ఆశ్చర్యాన్ని కలిగించే అతిసులువైన ఆహారఔషధాలు కోకొల్లలు.

తేనెతో - తీయని మార్గం

రాత్రిపూట ఊపిరాడక బాధపడే ఆస్తమారోగులు ఒకగిన్నెలో తేనెనుపోసి ఆగిన్నెను ముక్కుదగ్గరపెట్టుకొని తేనెమీదుగా వీచేగాలిని పీల్చుకుంటే శ్వాసకుహరాలు పరిశుభ్రమై శ్వాస హాయిగా నడుస్తుంది.

అంతేగాకుండా రెండు లేక మూడుపూటలా ఒకచెంచా తేనె ఒక కప్పు గోరువెచ్చని నీటిలోకలిపి లోపలికి సేవిస్తూవుండాలి.

ప్రియ పాఠకులారా!
వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

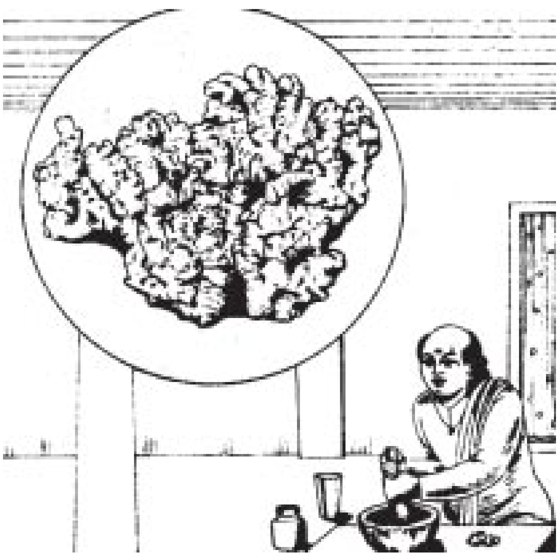
మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకులకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురిం చటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనా త్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

వెల్లుల్లితో - వెలలేనియోగం

రోజుకు అయిదారు వెల్లుల్లిరెబ్బలు (పాయలోపలిముక్కలు) ఒకకప్పు పాలలోవేసి ఒకకప్పునీరు కూడా వేసి చిన్నమంటపైన నీరు ఇగిరిపోయి పాలు ఇగిరేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరకలిపి రాత్రి నిద్రించేముందు సేవిస్తూవుంటే హాయిగా నిద్రపడుతుంది. శ్వాస బాగా నడుస్తుంది. క్రమంగా ఆస్తమా అదృశ్యమౌతుంది.

అల్లంతో అద్భుతమైన యోగం



రోజూ రెండుపూటలా అల్లంటీ తాగాలి. ఎలాగంటే మూడు గ్రాముల అల్లంముక్క, అయిదు తులసీఆకులు, అయిదు మిరియాలు మొత్తం నలగ్గొట్టి రెండుకప్పుల నీటిలోవేసి ఒకకప్పుకు మరగబెట్టి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లం కలిపి ఉదయం సాయంత్రం సేవిస్తూవుంటే ఆస్తమావ్యాధి ఆశ్చర్యకరంగా పూర్తిగా అదుపులోకి వస్తుంది.

పసుపుతో - పసందైన మార్గం

ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని ఆవుపాలలో అరచెంచా మంచిపసుపు కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూ, బాగా వేడిగావున్న నీటిలో పసుపువేసి ఆవిరి పీలుస్తూవుంటే ఊపిరితిత్తుల్లోవున్న కఫం కరిగిపోయి శ్వాస హాయిగా నడుస్తూ ఆస్తమా నివారించబడుతుంది.

కాకరకాయలతో - కమ్మనియోగం

కాకరకాయలచెట్టు వేర్లను శుభ్రంగాకడిగి మంచినీటితో మెత్తగానూరి 20 గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని సమంగా తేనెకలిపి ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవిస్తూవుంటే క్రమంగా ఆస్తమావ్యాధి పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. అటవీప్రాంతాలలో నివసించే కోయలు, చెంచులు, మొదలైన గిరిజనజాతుల ప్రజలు అనేక వందల సంవత్సరాలుగా ఇదేమార్గాన్ని అనుసరిస్తూ ఆస్తమారోగాన్ని నయం చేసుకుంటున్నారు.

B **కాకరచెట్టువేర్లు దొరకనప్పుడు కాకరకాయ మెత్తగా నూరి రసంతీసి ఉపయోగిస్తే కొంతవరకు మేలు జరుగుతుంది.**

అంజీరుతో - ఆశ్చర్యకరమైనయోగం

నాలుగైదు ఎండు అంజీరుముక్కలను ఒకగ్లాసుగోరువెచ్చని నీటిలో రాత్రినుంచి ఉదయందాకా నానబెట్టి ఉదయం దంతధావనం తరువాత, ఆముక్కలుతిని ఆనీళ్ళు తాగుతూవుంటే ఛాతీలో పేరుకొన్న కఫం కరిగిపోయి ఆస్తమా శాంతిస్తుంది. ఇది క్రమంతప్పకుండా రెండు నెలలపాటు చేస్తేనే మంచిగుణం కనబడుతుంది.

ఉసిరికతో - ఉత్సాహమైన యోగం

రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచా ఉసిరికకాయలరసం ఒకచెంచా తేనెకలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే ఎప్పుడూ డస్ట్ఎలర్జీ వుండేవారికి క్రమంగా ఆఎలర్జీ సమస్య కనిపించకుండాపోతుంది. అంతేగాకుండా, ఉసిరికవల్ల శరీరానికి ఎంతోబలం కలుగుతుంది. అన్నిఅవయవాలు ఆరోగ్యకరంగా తయారౌతయ్. పచ్చిఉసిరి దొరకప్పుడు ఎండుఉసిరికకాయల పైబెరడును పొడిచేసి ఒకచెంచా పొడి మోతాదుగా తేనెతోకలిపి సేవించవచ్చు.

ఆవనూనెతో - ఆనందయోగం

ఆవనూనె తగినంత తీసుకొని వేడిచేసి అందులో కొంచెం కర్పూరం కలిపి కరిగించి ఆమిశ్రమాన్ని గోరువెచ్చగా లేక భరించగలిగినంత వేడిగా ఛాతీపైన వీపుపైన గొంతుపైన ముఖంపైన అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు మర్దనచేసుకొంటూ వుంటే కఫం కరిగిపోయి శ్వాస సులువుగా నడుస్తూ గురకకూడా తగ్గిపోయి హాయిగా నిద్ర పోగలుగుతారు.

ఆస్తమాలో - ఏమితినకూడదు ?



ఆస్తమాతోబాధపడేవారు, పిండిపదార్థాలు, తీపిపదార్థాలు, పంచదార, పాలు, పెరుగు, మజ్జిగ, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింకులు, దోసకాయ, టమోట, సొరకాయ (ఆనబకాయ), బీరకాయ, కొత్తచింతపండు ఇంకా చలువచేసే ఇతరపదార్థాలు, అతిచల్లనిగాలి, చల్లనినీరు, కాళ్ళకు చల్లనినేలస్పర్శ, ఇంకా ఆయారోగులకు వారి శరీర తత్వాన్నిబట్టి పడనిపదార్థాలు ఇవన్నీ నిషేధించాలి.

ఆస్తమాలో - ఏమితినవచ్చు ?

ఆవుపాలు, ఆవుమజ్జిగ, మెంతిమజ్జిగ, పసుపువేసి చేసిన మజ్జిగ చారు, మిరియాలచారు, కాకరకాయ, కొయ్యతోటకూర, పొన్నగంటి కూర, మెంతికూర, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, వాము, అల్లం, మిరియాలు, కాకర కాయ, సజ్జలు, యవ్వలు, గోధుమలు, తేనే, పటికబెల్లం, తాజా ఆకు కూరలు, ఇంకా సులువుగా జీర్ణమయ్యే పదార్థాలు సేవించవచ్చు.

పాలు, తేనె, పటికబెల్లం, నెయ్యి ఒకకప్పు మోతాదుగా రోజూ సేవిస్తుంటే వారంలో అమిత యౌవనం.

పెట్టుడు మందులతో
పురుషులకు నపుంసకత్వం

పెట్టుడుమందుల ప్రభావం (గరము)

ప్రియమైన పాఠకులారా! మనరాష్ట్రంలో మనదేశంలో చాలా కాలంనుండి ఈపెట్టుడుమందుల విషయంగురించిన చర్చలు కొనసాగు తూనే వున్నయ్. మనఆయుర్వేదమహర్షులు కూడా వీటి గురించి విస్తృతంగా పరిశోధించి అనేకవాస్తవాలను వెలికితీశారు. అయితే, చాలామంది పురుషులు తమకు ఏకొంచెం ఆరోగ్యం బాగాలేకపోయినా తనభార్యో, తనఅత్తో, బంధువులో, తనకు పెట్టుడు మందు తినిపించారని అందు వల్ల ఇలాబలహీనమయ్యానని భావించడం, సంసారంలో చిచ్చుపెట్టుకోవడం, అనేకమంది తెలిసీ తెలియని వైద్యుల వద్దకు పోయి అనేకవిషాలను మింగి మరికొన్ని లేనిరోగాలను కొనితెచ్చుకోవడం జరుగుతూ వుంది. అందుకే దీని గురించిన వివరాలు తెలియజేసి కొన్ని సులభమైన మార్గాలను పాఠకులకు అందించాలని ఈవ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాము.



పెట్టుడుమందు - అంటే ఏమిటి?

"నానా ప్రాణ్యంగ శమల విరుద్ధౌషధిభస్మానాం
విషాణాంచాల్పవీర్యాణాం యోగోగరఇతిస్మృత:"

పై శ్లోకంలో మహర్షులు చెప్పినప్రకారం అనేకజంతువుల వివిధ అవయవాలు, మలమూత్రాలు, ఒకదానితోఒకటి పడని విరుద్ధమైన మూలికలు, భస్మాలు తక్కువ బలంగలవిషాలు వీటి సంయోగంతో తయారుచేయబడినదే గరము లేక పెట్టుడుమందు అనబడుతుంది.



పెట్టుడుమందు ప్రభావం - ఎలావుంటుంది?

"సౌభాగ్యార్థం స్త్రీయో భర్త్రైరాజ్ఞే వారాతి చోదితా:
గరమాహార సంపృక్తం యచ్ఛంత్యా సన్నవర్తిన:
హంతియోగ వశేనాశు చిరాచ్చిరతరాచ్చతత్"

అని మహర్షులు పైనతెలిపిన శ్లోకంప్రకారం, పూర్వకాలంలో రాజులను చంపడానికి లేదా తమ వశంచేసుకోవడానికి వారికి సమీపంగావుండే నౌకర్లచేత, వంటవాళ్ళచేత పెట్టుడుమందు పెట్టించే వారు. అదేవిధంగా పెద్దపెద్ద కుటుంబాలలో రాణీవాసాలలో, జమీందార్లలో సంపన్నస్త్రీలు తమభర్తలనుగానీ, ఇతరపురుషులను గానీ, తమఆధీనంలో వుంచుకోవడానికి ఈపెట్టుడుమందులను ఆహారపదార్థాలలో కలిపి రహస్యంగా తినిపించేవారు. ఈపెట్టుడు మందువిషాలు కొందరికి ఆలస్యంగా మరికొందరికి శీఘ్రంగా వ్యాపించి అనేకరకాల వ్యాధులను కలుగజేసి నపుంసకత్వాన్ని చివరకు మరణాన్ని కూడా కలిగిస్తయ్.

అనవసర రోమాలు తీసినచోట కురసానిఓమ పొడి రుద్దుతుంటే క్రమంగా రోమహరం.



పెట్టుడుమందువల్ల - ఏ ఏ వ్యాధులొస్తయ్ ?

పెట్టుడుమందలు శరీరములో ప్రవేశించిన తరువాత ముందుగా రక్తక్షీణత, శారీరకబలహీనత, శరీరములో మాంసము కొవ్వు తగ్గిపోవడం మొదలై అది పాండురోగంగామారి నపుంసకత్వం ప్రాప్తిస్తుంది. అలాగే అగ్నిమాంద్యము, తీవ్రమౌతూ ఆకలి మందగించిపోతుంది. దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, విడువనిజ్వరం, అమితమైననిద్ర, వాతప్రకోపంతో నాభిపై భాగమంతా బిగుసుకుపోవడం, ఎప్పుడూ ఏదోపోగొట్టు కున్నట్టుగా విచారం, ఉదరవ్యాధులు, కాలేయము, ప్లీహంవాయటం, గొంతు పోవడం, ఏపనిపైన ఇష్టము లేకపోవడం, ఒళ్ళంతావాపుకలగడం, కడుపు ఉబ్బిపోవడం, కాళ్ళుచేతులు సన్నగా పుల్లలవలె మారటం, చివరిగా క్షయరోగం పుట్టడంజరుగుతుంది. ఈపెట్టుడుమందు విషాలను తొలిదశలోనే కనుగొని చికిత్సచేస్తే సాధ్యమౌతుందని అశ్రద్ధతో ఆలస్యంచేస్తే అసాధ్యమౌతుందని మహర్షులు తెలియజేశారు.

పెట్టుడుమందుల ప్రయోగాలలో - స్వీయరక్షణ

“అన్నేపానే తథాభ్యంగే దంతకాష్ఠే వలేఖనే
ప్రక్షువస్త్రేషు శయ్యాసు కనకాభరణేషుచ
పాదుకాపాదపీఠేషు సృష్టేషు గజవాజినాం
విషం దాస్యంతి రిపున: నస్య ధూమాంజనాదిషు:”

అని మహర్షులు చెప్పిన పై శ్లోకంప్రకారం ధూర్తులైన స్వార్థపరులైన వ్యక్తులు తమకిష్టంలేని మనుషులకుగానీ, తాము వశంచేసుకోవాలను కునే మనుషులకుగానీ, పెట్టుడుమందులను ఈ క్రిందిపద్ధతులద్వారా ప్రయోగిస్తుంటారు. అన్నపానీయములద్వారాగానీ, దంతకాష్టము ద్వారాగానీ (పళ్ళుతోమేపుల్ల), నాలుకగీచుకొనే బద్దద్వారాగానీ, వంటికి అభ్యంగనం చేసుకొనే తైలంద్వారాగానీ, నలుగుపిండిద్వారాగానీ, కుంకుడుకాయ, సీకాయ మొదలైన తలస్నాన పదార్థాలద్వారాగానీ స్నానంచేసే నీటిద్వారాగానీ గంధం, పూలు, బట్టలు, పరుపులు, నగలు, చెప్పులు మొదలైన వాటిద్వారాగానీ నశ్యం లేక నశ్యతైలం, కాటుక, ఇంట్లోవేసుకొనే పొగ మొదలైన వాటిద్వారాగానీ, శత్రువులు ఈ పెట్టుడుమందులు ప్రయోగిస్తారు. కాబట్టి అలాంటి విషయంలో జాగ్రత్తగావుండడం అవసరమని మహర్షులు సూచించారు.

పెట్టుడుమందులకు - పరీక్ష



ఎవరో తమకు పెట్టుడుమందు పెట్టారని ఊహించేవారిలో అత్యధికశాతం మందికి అది అపోహమాత్రమే. అయితే, అనుమాన రోగమే కాలగమనంలో అసలైనరోగంగామారి పైనతెలిపిన అన్ని వ్యాధులను ఆవ్యక్తికి కలుగజేస్తుంది. కాబట్టి ప్రతిచిన్న అనారోగ్యానికి ఎవరో మందుపెట్టారని అపార్థంచేసుకోకుండా సరియైన విజ్ఞాని అయిన వైద్యునివద్ద సలహాతీసుకొని ఆ అనుమానాలను నివృత్తిచేసుకొని హాయిగా జీవించాలి.

నేలతంగేడువేరు పాలతోనూరి సేవిస్తుంటే అమిత వీర్యవృద్ధి.

పరీక్ష : తనపై పెట్టుడుమందు ప్రయోగం జరిగిందని అనుమానమున్న వ్యక్తిని ఉదయం నిద్రలేచినతరువాత నీరు తాగకుండా చేతులు, కాళ్ళు, పళ్ళు కడగకుండా, మలమూత్రాలకు కూడా వెళ్ళకముందే, ఏవిధంగానూ నీరు వంటికితగలకముందే ఈ పరీక్షచేయాలి. మేలిరకమైన పైడిపత్తిఆకును నీరుకలపకుండా మెత్తగా దంచి పసరుతీసి ఆపసరును ఆవ్యక్తి అరచేతిగుంటలో పట్టినంతవేసి పదినుండి పదిహేను నిమిషములపాటు ఉంచినయెడల అది గట్టిగా రాయిలాగా పేరుకొని గడ్డకడితే కడుపులో పెట్టుడుమందు ఉన్నదని అలాకాకుండా మామూలుగా పేరుకొని మెత్తగావుంటే పెట్టుడుమందు లేదని తెలుసుకోవాలి.

మరోపరీక్ష : తనపై విషప్రయోగం జరిగిందని అనుమానం వున్నవ్యక్తి రాత్రినిద్రించేముందు తనమంచంపైన తమలపాకులను ప్రక్కలాగాపరిచి వాటిపైన నిద్రపోవాలి. ఉదయంలేచిన తరువాత ఒక ఆకును అందులో ఏమి కలుపకుండా నమిలితే వెంటనే అతనినోరు తాంబూలం వేసినట్లుగా ఎర్రగామారితే అతని ఉదరంలో పెట్టుడు మందు ఉన్నదని గుర్తించాలి.

మహర్షులు చెప్పిన - పెట్టుడుమందుల చికిత్సలు

పై ప్రయోగంద్వారా ఉదరంలో పెట్టుడుమందు ఉన్నదని పూర్తి నిర్ధారణ జరిగినతరువాతే అనుభవజ్ఞుడైన ఆయుర్వేదవైద్యుని సమక్షంలో ఈప్రయోగం చేయాలి. పెట్టుడుమందుల ప్రయోగాలకు వాంతిచేయించడంకన్నా మరో గొప్పప్రక్రియలేదు. కాబట్టి ఈ చికిత్స ఉదయమే పరగడుపున జరగాలి. మేకపాలు అరలీటరు తెప్పించాలి. ఊడుగవేరు పైబెరడును 30 గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి వేరేమేకపాలతో మెత్తగారుబ్బి బట్టలోవడపోసి ఆరసాన్ని పై



మేకపాలలోకలిపి రోగిచేత తాగించాలి. ఇది తాగిన 15 నిమిషాలలో వాంతిజరిగి కడుపులోని పెట్టుడుమందు పడిపోతుంది. ఒకవేళ ఇది తాగినవెంటనే వాంతికాకపోతే వేడినీళ్ళలో కొద్దిగా ఉప్పువేసి కొద్దికొద్దిగా తాగుతూవుంటే వాంతి అవుతుంది. మధ్యమధ్యలో కూడా వేడినీరు తాపుతూ వాంతి చేయించవచ్చు.

ఈవిధంగా పెట్టుడుమందును కక్కించిన తరువాత ఆవ్యక్తికి చన్నీళ్ళతో స్నానంచేయించి ఆవుపాలు, ఆవుపెరుగు, ఆవునెయ్యి వీటితో అన్నం తినిపించాలి. మాంసాహారులైతే కోడిమాసం భుజించ వచ్చు. ఈపథ్యం ఆఒక్కరోజుకు మాత్రమే. ఆతరువాత పది లేక పదిహేను రోజులవరకు మేలిరకమైన స్వర్ణభస్మం కొనుక్కొని ***పావు గురిగింజంత*** మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవుంటే పెట్టుడుమందులవల్ల కలిగిన ఉపద్రవాలన్నీ నశించిపోతాయని మహర్షులు సూచించారు.

ఎర్రగన్నేరు వేరు వెన్నతో తీసినగంధం నాభికి రాస్తే వీర్యస్తంభనం.

వృక్షాయుర్వేదంలో - ఊహకందని అద్భుతాలు -2

చిత్ర విచిత్రంగా చెట్లను పెంచే చమత్కారాలు

-పండిత ఏల్చూరి

తెల్లపూల జిల్లేడుకు - ఎర్రపూలు

భూమిలో ఎముకలు బాగావున్నచోటగానీ, ఎముకలముక్కలను భూమిలోపాతి పైన మట్టిపోసి ఆమట్టిలో తెల్లజిల్లేడు గింజలను నాటితే అవిపెరిగి ఎర్రనిపూలుపూస్తయ్.

బంగారు రంగు - పూలుపూసేచెట్లు

మంజిష్ఠ, ఇంగిలీకం, పాలు, పటిక, పావురము మాంసం, లొద్దుగ కషాయం వీటన్నింటిని మెత్తగానూరి తెల్లటిపూలుపూసే ఏచెట్టు వేర్లకైనా బాగా దట్టంగా పట్టులాగా పూతపూస్తువుంటే ఆచెట్లకు కాసేపూలు బంగారురంగుతో ప్రకాశిస్తూవుంటయ్.

నీలిరంగు - కాయలుకాసే చెట్లు

త్రిఫలాలు, యవలు, మామిడిటెంక వీటిని నీలిఆకురసంతో మెత్తగానూరి పాదులో వేయాలి. ఆతరువాత ఏచెట్టునైనా అక్కడనాటి అది పెరిగినతరువాత ఆచెట్టుమానుకుకూడా ఇదేమిశ్రమాన్ని లేపనం చేస్తూవుంటే ఆ చెట్టుకుకాసే కాయలన్నీ కాటుకలాగా నీలిరంగులో మిలమిలలాడుతూ వుంటయ్.

పత్తిచెట్టుకు - ఎర్రదూది

యవలు, నువ్వులు, పసుపు, మోదుగ వీటన్నింటిని నీటితో మెత్తగా నూరి పాదులోవేసి అందులో పత్తివిత్తనాలను కలిపితే క్రమంగా పత్తిచెట్టు పెరిగిన తరువాత దానికి ఎర్రగా నిప్పులాగావుండే దూదికాస్తుంది.

పత్తిచెట్టుకు - ఆకుపచ్చని దూది

బూరుగుపట్ట, పసుపు, నీలిఆకు, త్రిఫలాలు, చెంగల్వకోస్టు వీటిని సమంగా తీసుకొని చెరకురసంతో మెత్తగానూరి పాదులోవేసి పత్తిచెట్లను పెంచుతూ ఆ చెట్టు మొదలుకుకూడా రోజూ ఇదే మిశ్రమాన్ని లేపనం చేస్తూవుంటే ఆచెట్టుకు కాచినదూది చిలుకరెక్కలవలె ఆకుపచ్చగా కాస్తుంది.

మంటలు, తిమ్మిర్లు తగ్గినయ్

టి. రాజేశ్వరి, వేములవాడ, కరీంనగర్‌జిల్లా.

పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారాలు.

నేను మోకాళ్ళనొప్పి, నడుమునొప్పి, అరికాళ్ళతిమ్మిర్లు, మంటలతో బాధపడుతుండేదానిని. వాటికి మీరు చెప్పిన విధంగా రోజూ వళ్ళంతా నువ్వులనూనె మర్దన చేశాను. అలాగే ఒక కప్పు పాలలో అరటీస్పూన్ వాము పొడి, అరటీ స్పూన్ పటికబెల్లం కలిపి తాగాను. యిప్పుడు నాకు ఆరోగ్యం బాగుంది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహా చెప్పినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

పత్తిచెట్టుకు - నీలిరంగుదూది

నువ్వులు, యవలు, ఏపిజిగురు, చిరుబొద్దివేరు, జీవంతి ఆకులు, మణిశిల వీటిని సమంగా తీసుకొని ఆవుపాలు, మేకపాలు ఆ పదార్థాలలో సమంగాకలిపి మెత్తగానూరి పాదులోవేసి చెట్లను పెంచుతూ చెట్టు అంగాలకుకూడా ఇదేమిశ్రమాన్ని రోజూ లేపనం చేస్తూ వుంటే ఆ చెట్టుకు కాసేదూది ఆకాశపురంగులో నీలికాంతులతో కళకళ లాడుతూ కాస్తుంది.

పత్తిగింజలతో - నిమ్మచెట్లు

పత్తిగింజలను ఆవుపేడలో అయిదారుసార్లు నానబెట్టి తీసి ఎండబెట్టి భూమిలోనాటి రోజూ ఆపాదులో ఆవుపేడ కలిపిన నీటిని పోస్తూ చెట్టును పెంచాలి. మొక్కలు వచ్చినతరువాత ఆమొక్కలకు రోజూ పందికొవ్వు, మాంసపునీరు కలిపి చల్లుతూవుంటే పత్తిమొక్కలు నిమ్మచెట్లుగా రూపాంతరం చెందుతయ్.

పత్తిచెట్టుకు - బంగారురంగు కాయలు

నీలిఆకు, పసుపు, లొద్దుగచెక్క, త్రిఫలాలు, నువ్వులు, వీటితో చిక్కటి కషాయం తయారుచేసి ఆకషాయంలో కాసీసం, యష్టి మధుకం చూర్ణాలను కలిపి పాదులలోవేసి గింజలుచల్లి చెట్లను పెంచుతూ ఆచెట్లకుకూడా ప్రతిరోజూ ఇదేమిశ్రమాన్ని చల్లుతూవుంటే ఆ ప్రత్తిచెట్టుకుకాసే కాయలు బంగారురంగుతో ప్రకాశిస్తయ్.

అరటిచెట్టుకు - దానిమ్మపండ్లు

పందిమూత్రం, చిరుబొద్దివేరు, ఊడుగచెక్కరసం సమభాగాలుగా కలిపి ప్రతిరోజూ పుష్కలంగా అరటిచెట్లకుపోస్తూవుంటే అవిపెరిగి పెద్దవి అయినతరువాత అరటిపండ్లుకాయకుండా దానిమ్మపండ్లుకాస్తయ్.

ఆముదంచెట్లకు - కాకరకాయలు



ఆముదపుగింజలను, పందికొవ్వులో ఏడురాత్రులు నానబెట్టి ఏడుపగళ్ళు ఎండబెట్టి తరువాత వాటిని భూమిలోనాటి పందిమూత్రం చిరుబొద్దివేరు, ఊడుగరసం సమంగా కలిపిన నీటిని ఆపాదులో పోస్తూవుంటే ఆముదంచెట్టు పెరిగిన తరువాత ఆముదంకాయలు కాయకుండా కాకరకాయలు కాస్తుంది.

నిమ్మరసం 5 గ్రా॥, అల్లంరసం 5 గ్రా॥ కండచక్కెర 20 గ్రా॥ ఒకగ్లాసు నీటితో సేవిస్తే స్త్రీ బాధహరం.

ప్రాణాయామం నేర్చుకొనేముందు - యమ, నియమాలు నేర్చుకొని తీరాలి యమ, నియమాలు పాటించకుండా - ప్రాణాయామ ఫలితం సిద్ధించదు

సంకలన కర్త : శ్రీ కీసరి నరసింహాచారి

ప్రియపాఠకులారా! ఈనాటి యోగగురువులనేకమంది యమ, నియమధర్మాలు నేర్పకుండా నేరుగా ప్రాణాయామాన్ని ధ్యానాన్ని నేర్పుతామంటూ యోగాభ్యాసకులను ఎలా పెడదారిపట్టిస్తున్నారో గతమాసపత్రికలలో సవివరంగా చెప్పడం జరిగింది. యోగ్యులు విచక్షణాశీలురైన మాపాఠకులు ఈసత్యాన్ని గుర్తించి ఈ మాసంనుండి చెప్పబోయే యమ, నియమ ధర్మాలను యధాతథంగా ఆచరించ డానికి ప్రయత్నిస్తారని భావిస్తున్నాము.

యమము - ఎన్నివిధములు?

"అహింసా సత్యమస్తేయ బ్రహ్మచర్యా పరిగ్రహో యమా": (యోగ, సా.సా. సూ.30) అనే యోగసూత్రం ద్వారా పతంజలి మహర్షులవారు యమనియమాలను సూత్రీకరించారు. యోగా భ్యాసము చేయగోరు ప్రతివ్యక్తి ముందుగా 1) అహింస 2) సత్యము 3) అస్తేయము 4)బ్రహ్మచర్యము 5) అపరిగ్రహము అనే మానవతా ధర్మసూత్రాలను పాటించాలని శాసించారు. వీటిగురించి వివరంగా తెలుసుకుందాం.

అహింసను - ఎలా పాటించాలి ?

మనసుతోగానీ, మాటలతోగానీ చేతలతోగానీ, ఇతరులను హింసించకూడదు, మరియు దూషింపకూడదు. ముఖ్యంగా బలి అనే పేరుతో ఆహారంకోసం వినోదంకోసం సాధుజంతువులను చంప కూడదు. మనకు అపకారముచేసే జంతువులను చంపుటగానీ, దేశానికి ద్రోహంచేసే దుర్మార్గులను చట్టరీత్యా శిక్షింపచేయుటగానీ, హింసకాదు. ఆత్మహత్యకూడా మహాపాతకము కనుక పిరికితనంతో తన ప్రాణాలను తానే తీసుకోవడంకూడా హింస అనిచెప్పబడుతుంది. అలాగే మద్యపానం, మత్తుపానీయం అధిక విదేశీ విషమందులసేవనంచేస్తూ తనశరీరాన్ని రోగాల నరకకూపంలా చేసుకోవడం, కుటుంబసభ్యులను కొడుతూ, తిడుతూ పస్తులపాలు చేస్తూ హింసించడం, పేకాట, రేసులు, మట్కాలు, లాటరీలు ఆడుతూ దరిద్రులై ధనార్జనకోసం అడ్డదార్లు తొక్కడం ఇవన్నీకూడా హింసకిందకే వస్తయ్. కాబట్టి, **అహింసాపరమో ధర్మ:** అని పెద్దలుచెప్పిన ఈసిద్ధాంతాన్ని యోగాభ్యాసకులు ముందుగా అలవరచుకోవాలి.

సత్యమును - ఎలా పాటించాలి ?

ఉన్నది ఉన్నట్లు చెప్పుట సత్యం అనబడుతుంది. లేనిది ఉన్నట్లు, ఉన్నది లేనట్లు చెప్పటం అసత్యమనబడుతుంది. కాబట్టి ప్రతిఒక్కరు సదా సత్యమునే పలకాలి. అనగా మనసులో ఒకటి ఉంచుకొని నోటితో ఇంకొకటి చెప్పి, చేతలతో మరొకటి చేయకుండా తాను మనసులో ఏదిఅనుకున్నాడో దానినే బయటకుచెబుతూ ఆచెప్పినదానినే చేసి చూపించడం సత్యవ్రతం అనబడుతుంది.

తన లేదా ఇతరుల ప్రాణరక్షణార్థం అపధర్మంగా నిస్వార్థంతో తాత్కాలికంగా పలికే అసత్యం తప్పుగా పరిగణించబడదు. ఈ సత్య వాక్పరిపాలనాదృక్పథం మానవులను సదా నిర్మలంగా పవిత్రంగా ఉంచుతూ యోగాభ్యాసమునకు అర్హులుగా తయారుచేస్తుంది.



అస్తేయమును -ఎలా పాటించాలి ?

పరులసొమ్మునుగానీ, వారి శ్రమఫలితమునుగానీ దోచుకొనడం, దొంగిలించడం అస్తేయం అనబడుతుంది. ఇతరులవలే తాను సంపన్నుడిగా మారాలనేకోరిక తప్పుకాదు. దానికొరకు కష్టపడి న్యాయంగా, సంపాదించాలేగానీ సోమరితనంతో ఇతరుల ధన, మాన ప్రాణాలను హరించిఅయినా ఆస్తిని సంపాదించాలనుకోవడం నేర మౌతుంది. కాబట్టి, యోగాభ్యాసం చేయాలనుకునేవారు ఈ ధర్మాన్ని ఖచ్చితముగా అలవరచుకోవాలి.

బ్రహ్మచర్యం - ఎలా పాటించాలి ?

విద్యార్థులు, అవివాహితులు, వానప్రస్థులు, సన్యాసులు తప్పకుండా బ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. గృహస్థులు ఆయుర్వేద మహర్షులచేత సూచింపబడిన విధంగా మూడు లేదా ఏడురోజులకు ఒకసారి మాత్రమే ధర్మపత్నితో సంసారముచేస్తూ తమవీర్యశక్తిని కాపాడుకోవాలి. వీర్య బలమే అన్నిశక్తులను సాధించడానికి మూలకారణమనే నిజం ఎల్లప్పుడూ గుర్తుంచుకొని వీర్యరక్షణ చేయాలి. విద్యార్థులు, యువకులు మొదలైన అవివాహితులు వివాహపర్యంతరము హస్తప్రయోగం, వ్యభిచారమువంటి చెడుఅలవాట్లకు బానిసకాకుండా తమవీర్యశక్తిని కాపాడుకోవాలి. ఈ బ్రహ్మచర్యపాలనే యోగాభ్యాసకులకు శ్రీరామరక్ష.

అపరిగ్రహం ఎలా పాటించాలి ?

ఇతరులు ఊరికేఇచ్చిన ద్రవ్యంగానీ, లేక ఇతరులను పీడించి లంచాలరూపంలో తీసుకొన్న ద్రవ్యంగానీ, కట్నకానుకల రూపంలో తీసుకొన్న ద్రవ్యంగానీ అది అపరిగ్రహనేరంకింద పరిగణింపబడు తుంది. ఈనాడు లంచాలు, వరకట్నాలు, మామూళ్ళు, బలవంతపు సన్మాన సత్కారాలు వీటిపేర్లతో ఇతరులను వంచించి ధన, కనక, వస్తు, వాహనాలను స్వీకరించడం జరుగుతుంది. ఇలాంటివారు ఈ నీచబుద్ధిని మార్చుకోకుండా ఎన్నిసంవత్సరాలు యోగాభ్యాసము చేసినా వారికి యోగము సిద్ధించదు. ఈవిధంగా పైన తెలిపిన ఐదు యమ ధర్మములను అనగా సంఘ నిబంధనలను ఉల్లంఘించకుండా వ్యక్తి గతమైన పవిత్రజీవితాన్ని గడుపుతూ తమనుతాము శుద్ధిచేసుకొని తరువాత చెప్పబోయే **'నియమములు'** అనే ఇతరధర్మాలను ఆచరించడానికి సిద్ధపడాలి.

50 గ్రా॥నీటిలో ఒక గ్రా॥ పటికపొడి కలిపి పిచికారీ చేస్తుంటే యోనిపుండ్లు హరిస్తయ్.

ఆధునిక శాస్త్రవేత్తల పరిశోధనలో గోమూత్ర రసాయనికతత్వ ఔన్నత్యం

గోమూత్రంలో ఎన్నిరకాల అద్భుతమైన అనూహ్యమైన రసాయనికతత్వాలు దాగివున్నాయో ఆధునిక పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. దేశవిదేశ శాస్త్రవేత్తలంతా ఈ పరిశోధనా ఫలితాంశాలను చూసి ఆశ్చర్యపోయారు. ప్రపంచవ్యాప్తంగా అనేకదేశాలలో మన భారతీయ దేశవాళీగోవుల మూత్రాన్ని ముమ్మరంగా వినియోగించడం ప్రారంభమైంది. విదేశీయులు చూపుతున్న ఉత్సాహాన్ని గమనించిన తరువాతైనా స్వదేశీయులలో ఆవుపట్ల గౌరవం పెరగాలని ఆవును రక్షించాలనే ఆలోచన అందరికి రావాలని కోరుకుంటున్నాము.

ఆవుమూత్రంలోని రసాయనికతత్వాలు – వాటి అద్భుత ఔషధ ఆరోగ్య గుణాలు



1. నైట్రోజన్	ఇది మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తూ రక్తములోని విషాలను తొలగిస్తుంది.
2. సల్ఫర్	పెద్ద ప్రేగులకు బలాన్ని కలిగించి రక్తశోధకంగా పనిచేస్తుంది.
3. అమ్మోనియా	ఇది శరీర ధాతువులలో రక్తప్రసరణను స్థిరంగా ఉంచుతుంది.
4. అమ్మోనియాగ్యాస్	ఇది ఊపిరితిత్తులలోని చెడుపదార్థాలను తొలగిస్తుంది.
5. కాపర్	శరీరంలో అదనంగా అనవసరంగా పెరిగే కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్) ను కరిగిస్తుంది.
6. యూరియా	మూత్రములోని కీటాణువులను నశింపచేస్తుంది.
7. ఐరన్	రక్తములో ఎర్రకణాలను ఉత్పత్తి చేస్తుంది.
8. యూరిక్ ఆసిడ్	హృదయాన్ని శోధించి మూత్రాన్ని విడుదల చేస్తూ విషాలను విసర్జింపచేస్తూ వాపులను తగ్గిస్తుంది.
9. ఫాస్పేట్	మూత్రవాహినిలోని రాళ్ళను కరిగిస్తుంది.
10. సోడియం	రక్తాన్ని శోధించి ఆమ్లతత్వాన్ని తొలగిస్తుంది.
11. పోటాషియం	ఉదరములోని ఆమవాతాన్ని నశింపచేస్తుంది.
12. మాంగనీస్	హానికారకమైన సూక్ష్మజీవులను నశింపచేసి గ్యాంగ్రిన్ అనే భయంకరపుండును మాన్పుతుంది.
13. కార్బోలిక్యాసిడ్	దేహములో హానికారక క్రిములనునశింపచేస్తూ అవి లోనికి రాకుండా నిరోధిస్తుంది.
14. క్యాల్షియం	ఎముకలను పోషిస్తూ రక్తశుద్ధిచేస్తుంది.
15. విటమిన్ ఎ.బి.సి.డి.ఇ	శరీరమును ఎల్లప్పుడూ ఉల్లాసంగా ఉంచుతూ ఆందోళనను తగ్గిస్తయ్. దాహం తగ్గుతుంది. వీటివల్ల ఎముకలు పోషింపబడుతయ్. శరీరానికి శక్తి, బలము కలుగుతయ్.
16. ఇతర మినరల్స్	ఇవి వ్యాధినిరోధకశక్తిని పెంచుతయ్.
17. ఎంజైమ్స్	జీర్ణక్రియను సవ్యంగావుంచి వ్యాధినిరోధక శక్తిని పెంచుతయ్.
18. క్రియేటినైన్	క్రిమిసంహారమును చేస్తుంది.
19. హార్మోన్స్	ఎనిమిదినెలల గర్భవతి అయిన ఆవు మూత్రములో హార్మోన్స్ అధికంగా వుంటయ్. ఈమూత్రం సేవిస్తే శరీరానికి అత్యంత ప్రయోజనం జరుగుతుంది.
20.స్వర్ణక్షారం	ఇది క్రిమికీటకనాశనిగా పనిచేస్తూ శారీరకశక్తిని పెంపొందిస్తుంది.

ఆరోగ్యగానం – ఆవుమూత్రపానం

పైన తెలిపిన వివరాలను గమనించిన తరువాతైనా అవకాశం వున్నవారు మన దేశవాళీ ఆవులనుపెంచాలనీ, పెంచలేనివారు పెంచేవారికి సహకరించి తాముపెంచే ఆవులనుండి మూత్రాన్ని సేకరించుకొని ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున తగుమోతాదుగా సేవిస్తూ హాయిగా నిండునూరేళ్ళు ఏరోగం దరిచేయకుండా చివరిక్షణం వరకు పనిచేస్తూ సుఖంగా జీవించాలని కోరుతున్నాం.

తెల్లగలిజేరు వేరుగంధం రాత్రి లేపనం చేస్తుంటే పురుషలింగానికి పూర్తిబలం.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



యం.దశరథ మహబూబ్‌నగర్

– పూజ్యులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నేను, మాజిల్లాలో జరిగిన ప్రతిశిబిరానికి హాజరైనాను. మీరు చెప్పిన మంచివిషయాలన్నీ ఆచరించాలని ప్రయత్నిస్తున్నాను. కానీ, ఇంటిలో నా భార్య సహకరించడంలేదు. ఆమెకు విదేశీ నాగరికతంటే చాలాఇష్టం. అగ్నిహోత్రం చేద్దామంటే గోడలకు పొగబడుతుంది అంటుంది. పేస్టులు, షాంపులు మంచివి కాదంటే నాకవే కావాలంటుంది. ప్రొద్దున్నే లేవమంటే లేవదు. నేను లేస్తే కసురు కుంటుంది. ఈ పరిస్థితుల్లో ఎలా ఆచరిం చాలో అర్థం కావడంలేదు.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఈ సమస్య ఈనాడు మీఒక్కఇంట్లోనేకాదు. అనేక ఇండ్లలో ఈసంఘర్షణ జరుగుతూవుంది. అందుకే శిబిరాలకు హాజరయ్యేటప్పుడు తప్పనిసరిగా భార్యనుకూడా తీసుకు రావాలి. వాళ్ళకు అర్థంకాకపోతే పురుషులు చెప్పినట్లుగా నడుచుకోరు. అందువల్ల ఇంట్లో గొడవలు పెట్టు కోకుండా నీదారిననీవు చేతనైనంతవరకు వీటిని ఆచరిస్తూ వాళ్ళకన్నా ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించు. నీవు ఎప్పుడైతే మంచిగా తయారవుతావో అప్పుడు వాళ్ళుకూడా మారతారు. అంతవరకు ఓపికపట్టాలి. శుభం.

శ్రీమతి పవిత్ర విశాఖపట్నం

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నేనిప్పుడు గర్భవతిని. గర్భవతికి కలిగే కోరికలనుబట్టి ఆవెకు సంతానం కలుగుతుందని మాఅమ్మ చెప్పింది. గతంలో మాతాతగారు ఆ విషయం చెప్పారంట. ఇప్పుడు ఆయనలేరు. దయతో ఆ వివరాలు చెప్పండి.

* ఓ ప్రియభారతపుత్రీ, మీతాతగారు చెప్పిన మాటలు యదార్థాలు. గర్భవతి ఎప్పుడూ ఏమి ఆలోచిస్తూవుంటుందో ఏ కోరికలు కోరుకుంటుందో ఆ ఆలోచనలకు, ఆ కోరికలకు అను గుణమైన సంతానమే కలుగుతుందని మహర్షులు ఏనాడో తెలియజేశారు. గర్భవతికి అతిఖరీదైన బట్టలపైన, అలంకారాలపైన కోరికకలిగితే ఆమెకు అలంకారప్రియుడైన అందమైన కుమా రుడు పుడతాడు. గర్భిణీకి అడవులను ఆశ్రమాలను తపస్సుచేసే ఋషులను చూడాలనే కోరికకలిగితే ఆస్త్రీకి ధర్మశీలుడైనపుత్రుడు కలుగుతాడు. దేవతలను, దేవాలయాలను చూడాలనే అభిలాషకలిగితే ఆ దేవతలతో సమాను డైన పుత్రుడు పుడతాడు. ఈవిధంగా ఏవిధమైన కోరికకలుగుతుందో ఆ కోరికకు సంబంధించిన లక్షణాలతో గర్భిణీ స్త్రీలు సంతానాన్నిపొందటం యధార్థం. కాబట్టి, నీవు సదా మంచి కోరికలతో మంచి ఆలోచనలతో మంచి ఆహారపదార్థాలతో గడుపుతూ మంచి సంతానాన్ని కను. శుభం.

కుమారి జ్యోతిర్మయి మచిలీపట్నం

– పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. వృత్తిరీత్యా నేను అల్లోపతి డాక్టర్‌ని. నాకు కంటిచుట్టూ మూతిచుట్టూ నల్లటి వలయాలు వచ్చినయ్. బొట్టు పెట్టుకొనే చోటుకూడా నల్లగా అయింది. అల్లోపతిలో ఎన్నో మందులు వాడినా ఫలితం లేదు. దీనివల్ల కుదిరిన సంబం ధాలు కూడా తప్పిపోతూవున్నయ్. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! ఆడపిల్లలకు బహిష్టు సక్రమంగా రాకపోయినా, చాలా ఆలస్యంగా వస్తూవున్నా లేక రక్తంలో మలినాలు అధికంగావున్నా ఆ ప్రభావం ముఖంపైన కనిపిస్తుంది. ముందుగా నీవు బహిష్టును సరిచేసుకో. మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, కొవ్వుపదార్థాలు అతివేడి పదార్థాలు మానుకో. ఒకచెంచా నాటు టమోటాల రసంలో రెండు మూడు చుక్కలు నిమ్మరసం కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని నల్లని వలయాలపైన, బొట్టుమచ్చపైన మృదువుగా మర్దనచెయ్యి. రాత్రి మర్దన చేసి ఉదయం కడుగుతూ వుండు. అలాగే నల్లకిస్‌మిస్‌పండ్లు 32 తీసుకొని కడిగి అరగ్లాసు మంచినీటిలో రాత్రివేసి ఉదయంపూట బ్రష్‌చేయగానే ఆపండ్లు తిని ఆనీళ్ళు తాగు. మళ్ళీ అలాగే ఉదయం పూట నానబెట్టి సాయంత్రంతిను. ఈ విధంగా మూడునెలలపాటు ఆచరిస్తే నీ సమస్యలన్నీ తీరతయ్. తీరిన తరువాత నీ అనుభవాన్ని వ్రాసిపంపు. శుభం.

పి. కల్పన ఖమ్మంజిల్లా

– పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. ఆర్యా! నాకు రెండుసార్లు సిజేరియన్ జరిగింది. దానివల్ల ఆ తరువాత విపరీతంగా ఒళ్ళు పెరిగి పోయింది. తెల్లబట్టకూడా చాలా అవు తుంది. తిమ్మిర్లు నొప్పులు వస్తున్నయ్. విరేచనాలలో రక్తం పడుతుంది. దయతో మంచిమార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! సిజేరియన్ ఆపరేషన్ చేయించుకున్న ఏస్త్రీకైనా భవిష్యత్తులో ఖచ్చితంగా గర్భాశయంలో సమస్యలురావడం, విపరీతంగా ఒళ్ళు పెరగడం, ఆతరువాత బీ.పి, షుగర్ రావడం, చర్మమంతా నల్లగామారడం, మొదలైన అనేకసమస్యలు వస్తయ్. నీలాగే మనదేశంలో లక్షలాదిమంది స్త్రీలు బాధపడుతున్నారు. ముందుగా కారం, ఉప్పు, పులుపు కొద్దిరోజులపాటు ఆపివేసి బార్లీనీరు, పలుచని తీయనిమజ్జిగ, సగ్గు బియ్యంజావ, దానిమ్మరసం, ద్రాక్షరసం, పెసరపప్పు నెయ్యి కలిపిన అన్నం, పాలు పటికబెల్లం కలిపిన అన్నం తింటూవుంటే విరేచనాలలో రక్తం ఆగిపోతుంది. అతి వేడి తగ్గుతుంది. ఇది అమలుచేసే వారం రోజులపాటు పైవాటితోపాటు రోజూ ఒక గుప్పెడు శుభ్రంచేసిన జిలకర కొద్ది కొద్దిగా నోటిలో వేసుకొని నమిలి ఆ రసాన్ని మింగు. ఈ వారంలోనే తెల్లబట్ట కూడా పూర్తిగా తగ్గిపోతుంది. ఆ తరువాత హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి లావు తగ్గడానికి తగిన మార్గాలు నేర్చుకో. శుభం.

యం.సుబ్బరాజు,నెల్లూరుజిల్లా

– భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు

70 సంవత్సరాలు. గత 22 సం॥నుండి శరీరంలో ఎడమవైపు అన్నిభాగాలలో తీవ్రమైన నొప్పులు వస్తుంటయ్. నరాల స్పెషలిస్టుల దగ్గరకు వెళ్ళాను. ఎన్నో మందులు వాడాను. ప్రయోజనంలేదు. నేనుచాలా పేదవాణ్ణి. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన సుబ్బరాజు గారికి, ఆర్యా మీరు ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా వావిలాకు వేసికాచిన నీళ్ళను ఎడమవైపు శరీరంపైన పోసుకుంటూ స్నానం చేయండి. వాతం కలుగజేసే పదార్థాలను పూర్తిగా మానండి. బాగా ముదిరిన వావిలిచెట్టు చూసుకొని దానివేరుపైన ఉండే బెరడును తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేయండి. ఆ పొడి సొంఠిపొడి, మిరియాలపొడి, పిప్పళ్ళ పొడి, పిప్పలికట్టెపొడి వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా కలుపుకొని ప్రతిరోజూ ఉదయం, సాయంత్రం ఆహారానికి అరగంటముందు అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తూ వుండండి. క్రమంగా మీ సమస్య పూర్తిగా నివారించబడుతుంది. శుభం.

పి. రాంబాబు దిండిఅదవల

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు పద్నాలుగవ సం॥ నుండి ఒంటిపైన కంతులు వస్తున్నయ్. వీటిని కదిపితే నొప్పి ఉండటంలేదు. కానీ, పైకి ఎత్తుగా కనిపిస్తూ అసహ్యంగా వున్నయ్. డాక్టర్లకు చూపిస్తే వాటివల్ల నష్టంలేదు. అవి పోవు అంటున్నారు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ప్రతిరోజూ రెండుపూటలా ఆహారంలో నాటు ఆవునెయ్యి పుష్కలంగా సేవిస్తూవుండు. అవకాశం కుదిరినప్పుడల్లా పచ్చిగోరింటాకు మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను కంతుల పైన లేపనంచేస్తూవుండు. దీనివల్ల క్రమంగా కంతులు కరిగిపోతయ్. మాంసాహారం పూర్తిగా మానివేసెయ్. పండ్లరసాలు, ఆకుకూరలు అధికంగా తీసుకో. శుభం.

ఎ. భగవతీరావ్ ఒరిస్సా

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. మా శ్రీమతికి ముక్కులోపల కొయ్య కండరాలు పెరిగి గాలి ఆడడంలేదు. అల్లోపతి వైద్యులు ఆపరేషన్ చేయాలని డేట్ కూడా నిర్ణయించారు. అంతలో మన పత్రిక చదివి ఆపరేషన్ అవసరంలేకుండా ఈ సమస్యను పరిష్కరించుకోవాలని వ్రాస్తున్నాము. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ప్రతి చిన్న సమస్యకు ఆపరేషన్ అవసరంలేదు. పరిశుద్ధమైన వేపనూనె రోజూరెండు పూటలా ఉదయం పండ్లు తోమేముందు రాత్రి ఆహారానికి ముందు రెండురెండు చుక్కలువేస్తూ వుండాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తూవుంటే కండరాలు కరుగుతయ్. చీదినప్పుడు కొంచెం ఎర్రగా వస్తుంది. కంగారుపడవద్దు. శ్వాస కూడా హాయిగా నడుస్తుంది. ఈ చిన్నప్రయోగం చేసి ఆరోగ్యం పొందండి. జలుబుచేసే పదార్థాలు, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింకులు నిషేధించండి. శుభం.

పి. రాణి హైదరాబాద్

– గురువర్యులకు నమస్కారం. గతంలో అతిబహిష్టు సమస్యను మీరు ఇచ్చిన సలహాలతో పరిష్కరించుకొన్నాను. కానీ, ప్రస్తుతం బహిష్టు సక్రమంగ రావడంలేదు. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! పై జవాబుల్లో తెలిపినవిధంగా నల్లకిస్‌మిస్‌పండ్లు రెండు పూటలా ఉపయోగించు. ఇంకా దానిమ్మ రసం, ఆపిల్‌రసం ఆకుకూరలరసాలు అధికంగా తీసుకో. ఎప్పుడైతే శరీరంలో రక్తం సమృద్ధిగా పరిశుభ్రంగా తయారౌతుందో సహజంగా బహిష్టు సక్రమంగ వస్తుంది. కేవలం మందులపైన ఆధార పడితే అప్పటికప్పుడు వస్తూ ఆ తరువాత కథ మళ్ళీ మొదటికొస్తుంది. చెప్పినట్లు చేసి పూర్తిఅనుభవాన్ని వ్రాసిపంపు.

కె. సువర్ణానందిని రాజోలు

– ఆచార్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 29 సం॥లు. నాకు ఒళ్ళంతా విపరీతమైన దురదలు వస్తున్నయ్. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గలేదు. భరించలేక పోతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన భారతపుత్రీ! ముందుగా నీవు అతివేడిపుట్టించే ఆవకాయ, మామిడిపండు, అతికారం, అతిఉప్పు, అతిపులుపు, వంకాయ, గోంగూర, మాంసహారం, చేపలు, గుడ్లు, మొదలైనవి నిషేధించు. కృష్ణతులసి ఆకులు తగినంత నిమ్మరసంతో కలిపి మెత్తగానూరి ఆముద్దను దురదలపైన కొద్దికొద్దిగా పలుచగా లేపనంచెయ్యి. కొద్దిగా మంటపుట్టినాకూడా భరించు. క్రమంగా దురదలు తగ్గిపోతయ్. ఈ లేపనం పూర్తిగా ఎండిన తరువాతే వేడి నీళ్ళతో స్నానంచేయాలి. శుభం.

జి. రామచంద్రయ్య కాకినాడ

– పూజ్యులైన ఆచార్యా! నా వయసు 75 సం॥లు. నాకు ఆకలి మందగించింది. అజీర్ణం పెరిగింది. రుచి తెలియడంలేదు. నోటిలో నీళ్ళు ఊరుతూ వున్నయ్. చెవులు సరిగా వినిపించడంలేదు. చెవులలో హోరు వస్తుంది. పెద్దవాడిని, దయతో మార్గం చెప్పండి.

* శ్రీయుత రామచంద్రయ్యగారికి, ఆర్యా! మీ అన్నిసమస్యలకు ఒకేఒక్క చిన్న పరిష్కారం. రోజుకు మూడుసార్లు రెండు గ్రాముల అల్లంముక్కను చిన్నచిన్న ముక్కలుగా తరిగి అప్పుడప్పుడు నోటిలో వేసుకొని చప్పరించి ఆరసాన్ని మింగుతూ వుండండి. దీనివల్ల చెవిహోరు, అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం నోటిలో నీరుఊరడం, మొదలైనసమస్యలన్నీ నివారించబడతయ్.

వి. సోమరాజు కర్నూలు

– గురువుగారికి నమస్కారం. నా భార్య వయస్సు 30 సం॥లు. ఆమెకు గత అయిదేండ్లనుండి మూర్ఛవ్యాధి ఉంది. చాలారకాల మందులు వాడాము. అయినా, అప్పుడప్పుడు ఈ మూర్ఛ వస్తూనే వుంది. దీనివల్ల ఎక్కడికీ వెళ్ళలేక పోతున్నాను. ఎప్పుడు ఏప్రమాదం జరుగుతుందోనని భయపడుతున్నాం. ఈ సమస్యకు శాశ్వత నివారణామార్గం చెప్పండి.

*ప్రియభారతపుత్రా! ఆయుర్వేద మూలికలు అమ్మే అంగడిలో మాల్‌కంగిణి గింజలు దొరుకుతయ్. ఒక వంద గ్రాములు తెచ్చుకొని శుభ్రంచేసి ఆరబెట్టి మెత్తగాదంచి పలుచనిబట్టలో వస్త్ర ఘాళితంచేసి గాజుసీసాలో నిలువ చేసుకోండి. పూటకురెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనె కలిపి రెండుపూటలా సేవించాలి. ఇలా ఆరునెలలపాటుక్రమం తప్పకుండా సేవిస్తూవుంటే ఈసమస్య నివారించబడుతుంది. శుభం.

ఎ. రమేష్‌బాబు, కాకినాడ

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం.

పచ్చివంకాయ మెత్తగానూరి లేపనంచేస్తే యోనిబిగువుగా అవుతుంది.

నా వయసు 45 సం॥లు. నాకు గత పది సంవత్సరాలనుండి బోదకాలుఉంది. వాడని మందులేదు. ఫలితం మాత్రం శూన్యం. ఇటీవల ఆయుర్వేదంపత్రిక చదివి విశ్వాసంతో మీకు వ్రాస్తున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

*ప్రియభారతపుత్రా! నాటు ఆవుల మూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి అరకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని దానిలో 10 గ్రా॥బెల్లం, 5 గ్రా॥పసుపు వేసి కలిపి ప్రతిరోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తూవుండాలి. దానితోపాటు తెల్ల జిల్లేడువేరును తెచ్చుకొని కడిగి ఆరబెట్టిన తరువాత ఆవేరుతో సానపైన నీళ్ళతో గంధం అరగతీసి ఆగంధాన్ని పైన లేపనం చేస్తూ వుండాలి.

ఇలా చేస్తూవుంటే క్రమంగా ఆసమస్య తీరుతుంది.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసినవారు

Y లక్ష్మి, జహీరాబాద్
Y మహాలక్ష్మి, విజయవాడ
Y మాధవి, నిజమాబాద్‌జిల్లా
Y యం.అబ్బాస్, విజయవాడ
Y బి. అంజయ్య, హైదరాబాద్
Y కృష్ణవేణి, నాగుపల్లి
Y యాదమ్మ, మహబూబ్‌నగర్.
Y పి.దీప్తి, కామారెడ్డి
Y పెద్దికొండయ్య, కరీంనగర్‌జిల్లా
Y భీష్మాచారి, మెదక్.
Y మాధవ్, ఒంగోలు
Y యం.పద్మ, కరీంనగర్.
Y వకుళ, నిజామాబాద్.
Y రాంప్యారీ, కొత్తగూడెం.
Y ఆర్. భార్గవి, అమరచింత
Y సునిల్, మల్లారం.
Y శ్రీగోవిందరాజులు, రాయదుర్గం
Y జాన్, వరంగల్.
Y ఆర్. రమాదేవి, తణుకు
Y యం.ఆర్.కె. ప్రసాద్, చెన్నై



పాఠకురాలు రజియా అద్భుత అనుభవాలు

రజియాసలీమ్, సుభాష్‌నగర్, కరీంనగర్. ఫోన్ :9848909241

అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక ఏడిటర్ పండిత ఏల్చూరిగారికి హృదయపూర్వక నమస్కారములు. మీరు చేస్తున్న ఈ సంకల్పం విజయవంతం కావాలని ఆయుర్వేద కళామతల్లిని ప్రార్థిస్తున్నాను.

ఇంతటి మహత్కార్యాన్ని చేపట్టి ప్రతిఒక్కరికి ఆరోగ్యాన్ని వరంగా ప్రసాదిస్తున్న మీకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు. మీరు వ్రాస్తున్న పుస్తకాలుచదివి మీరు క్యాంపులోచెప్పిన చిట్కాలువిని వ్రాసుకొని అనారోగ్యంతో బాధపడుతున్న వారికిచెప్పి మీ దయవలన వారికి ఆరోగ్యాన్నిపంచే అదృష్టాన్ని మాకు కల్పించారు.

సదా మీసంకల్పాన్ని అనుసరిస్తూ మీరు చెప్పేది వినటం ఆచరించడం, ఇతరులకు నేర్పించడంచేస్తూ మీసంకల్పంలో మేము కూడా పాలుపంచుకుంటూ మీదారిలో నడుస్తాము.

చెవినొప్పి తగ్గింది : మా అమ్మగారి స్నేహితురాలు లక్ష్మీ గారికి చెవినొప్పి వచ్చింది. వాళ్ళు డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్ళారు. డబ్బు ఖర్చు అయిందిగానీ నొప్పితగ్గలేదు. నేను వెంటనే మనసంచికలో రాసిన ప్రకారం ముల్లంగిరసంఒకకప్పు, నువ్వులనూనె ఒకకప్పు తీసుకొని నువ్వులనూనెలో ముల్లంగిరసం మిగిలేవరకు మరిగించి చల్లార్చిన తర్వాత రోజుకు మూడుపూటలు అయిదుచుక్కలు గోరువెచ్చగా వేయమని చెప్పాను. ఈవిధంగా వారుచేశారు. మూడురోజులలో చెవినొప్పి పూర్తిగా తగ్గింది.

పైల్స్ తగ్గినయ్ : నాకు ఎనిమిది సంవత్సారాల నుండి పైల్స్ తగ్గినయ్. వాటితో ఎన్నోమందులు వాడి విసుగెత్తిపోయాను. మన ఆయుర్వేదపత్రికలో ప్రచురించిన విధంగా రోజూ ఉదయంపూట గుప్పెడు నల్లనువ్వులునమిలితిన్నాను. పైల్స్‌తగ్గినయ్. కృతజ్ఞతలు.



ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ, శిబిరాలకు హాజరవుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకు లకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగం వల్ల మీరు ఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీ ఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనాత్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పిం చాము. ఈ సంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీ అనుభవాలను పంపండి. శుభం.
- ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి.

కందముక్క ఒక గ్రా॥, తులసిగింజలు ఒక గ్రా॥ తాంబూలంతో రాత్రి తింటే వీర్యస్తంభనం.

మూత్రాశయ సమస్యలకు ముచ్చటైన యోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి

మోదుగపూలతో - ముదమైన యోగం

మూత్రం పూర్తిగా బిగుసుకుపోయి పొట్టఉబ్బి బాధపడేటప్పుడు వెంటనే మోదుగపూలను మంచినీటితో మెత్తగా కల్కంలాగా నూరి ఆముద్దను కడుపుపైన దట్టంగా పట్టిస్తే వెంటనే మూత్రం సాఫీగా విడుదల అవుతుంది.

ఉల్లిగడ్డతో - ఉచితయోగం



రోజు రెండుపూటలా ఒకపచ్చిఉల్లిగడ్డను మజ్జిగన్నంలో తింటూవుంటే మూత్రంలో మంట తగ్గుతుంది. లేక పెరుగుతో కలిపి తయారు చేసిన ఉల్లిగడ్డలచట్నీని అన్నంలో కలిపితింటూవున్నా మంట తగ్గిపోతుంది.

తులసి, మారేడులతో - మంచియోగాలు





తులిసిదళాలుగానీ, మారేడుదళాలుగానీ ఉదయం పరగడుపున, రాత్రి భోజనానికి గంటముందు నాలుగైదు ఆకులచొప్పున శుభ్రంగా కడిగి ఒక్కొక్కటి మెల్లగాతిని ఒకకప్పు నీళ్ళుతాగుతూవుంటే అయిదారు రోజుల్లో లాభం కలుగుతుంది.

ధనియాలతో - ఘనమైన యోగం

ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో పదిగ్రాముల ధనియాలను చితగ్గొట్టి వేసి మూతపెట్టి రాత్రినుంచి ఉదయంవరకు నానబెట్టి వడపోసి ఆనీటిలో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి తాగాలి. మరలా ఉదయంపూటకూడా అలాగే నానబెట్టి సాయంత్రం వడపోసుకొని తాగాలి. ఇలా నాలుగైదు రోజులు చేస్తే మంట మాయమైపోతుంది.

మూత్రబంధనకు - ముచ్చటైనయోగం

మూత్రంరాకుండా ఆగిపోతే ఒకనూలు తుండుగుడ్డను మడిచి చల్లనినీటిలోతడిపి కొద్దిగాపిండి ఆబట్టను బొడ్డుకింద భాగంలోవేసి ఉబ్బినపొట్ట క్రిందకు ఉండేటట్లుగా పడుకొంటే పది లేక పదిహేను నిమిషాలలో వాపుతగ్గి మూత్రం జారీఅవుతుంది.

కందిచెట్టుఆకుతో - కమ్మనియోగం

కందిచెట్టు ఆకులను దంచితీసిన రసంగానీ, లేక కందులను నీటిలోవేసి కాచిన కషాయంగానీ రెండుపూటలా రసమైతే పావుకప్పు, కషాయమైతే ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగుతూవుంటే మూత్రావయవాల లోని దోషాలను, దుర్గంధాలను, మలబద్ధకాన్నికూడా హరింపచేసి మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తుంది.

పల్లేరుతో - పసందైన యోగం

అధికంగా వేడిచేసినప్పుడు మూత్రం బిగించి పొత్తికడుపంతా నొప్పిపెడుతూ వుంటుంది. అలాంటి సమయంలో పల్లేరుకాయల మొక్కను సమూలంగా తెచ్చి కొంచెంకడిగి మెత్తగాదంచి 50 గ్రా॥ల మోతాదుగా అరలీటరు మంచినీటిలోవేసి పావులీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత అందులో ఒకచెంచాచక్కెర, ఒకచెంచా తేనెకలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా అవసరాన్నిబట్టి సేవిస్తూవుంటే ఉష్ణవాయువులు హరించిపోయి మూత్రబిగింపు మాయమై మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

మూత్రంలో రక్తంపోతూవుంటే ?

మేడిచెక్క, నేరేడుచెక్క, మద్దిచెక్క ప్రతిదీ సమంగా తీసుకొని శుభ్రంగా కడిగి కలిపిదంచి బట్టలోరసం పిండాలి. ఈరసం 100 గ్రా॥ తీసుకొని అందులో కండచక్కెర 30 గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే మూత్రంలో రక్తంపడటం లేదా మూత్రమార్గంగుండా కేవలం రక్తమే స్రవించడం ఖచ్చితంగా ఆగిపోతుంది.

పూటకు 5 మందారపూలు తింటుంటే కన్యలు రజస్వల అవుతారు.

పాఠకులారా! ప్రొద్దుతిరుగుడు చెట్లను ప్రస్తుతకాలంలో పంటగా పండించడం వాటిగింజల నుండి నూనెతీసి వంటకు ఉపయోగించడం మనందరికి తెలుసు. కేవలం ఆగింజలను మాత్రమే ఉపయోగించుకోవడం కాకుండా ఆచెట్టు ఇతరఅంగాలనుకూడా ఎన్నెన్నిరకాలుగా మనం ఉపయోగించుకోవచ్చో తెలుసుకుంటే మీరు ఆశ్చర్యపోతారు. సూర్యుడు ఎటువైపు నడుస్తూవుంటే ఈచెట్టు పువ్వు అటువైపే తిరుగుతూ ఆ సూర్యశక్తిని ప్రతిక్షణం తనలోనింపుకొంటూ వుంటుంది. అందుకే దీన్ని సూర్యకాంతపుచెట్టు అనికూడా అంటారు. దీని ఉపయోగాలు తెలుసుకొని అందరికి తెలియజేయండి. దీన్ని సంస్కృతంలో సువర్చల అంటారు.

-పండిత ఏల్చూరి

ప్రొద్దుతిరుగుడు చెట్టుతో - పెద్ద పెద్ద యోగాలు



ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు పేర్లు - అర్థాలు

సూర్యభక్త : సూర్యుని భక్తితోపూజించునది.
సూర్యావర్త : సూర్యగమనమును అనుసరించునది.
రవిప్రియ : సూర్యునకు ప్రియమైనది.

ప్రొద్దుతిరుగుడు - గుణధర్మాలు

ఇది చేదు, వగరు, కారరుచులతో వేడిచేసే స్వభావాన్ని కలిగి వుంటుంది. శరీరంలో కఫరోగాలను, పిత్తరోగాలను, శ్వాసరోగాలను, జ్వరాలను చర్మరోగాలను, ప్రమేహాలను, రక్తదోషాలను, పాండు వ్యాధిని హరించివేస్తుంది.

నొప్పితోకూడిన - ఆమవిరేచనములకు

పొద్దుతిరుగుడుచెట్టు ఆకులను నీడలో ఎండబెట్టి దంచిపొడిచేసి అరచెంచా పొడిని ఒకకప్పు పెరుగులోవేసి దానిలో మరో అరకప్పు దానిమ్మపండురసం కలిపి చారుకాచినట్లు వేడిచేసి దించి రెండుమూడు చెంచాలు నెయ్యిచేర్చి రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే ఆమముతో (మురిగిన మలపదార్థం) కడుపునొప్పితో కూడి వేధించే ఆమవిరేచనాలు అతిత్వరగా తగ్గిపోతయ్.

నీరుపట్టిన - వంటి వాపులకు

పొద్దుతిరుగుడుచెట్టు ఆకులు, పొట్లచెట్టుఆకులు ఈ రెండింటిని కలిపి ఆకుకూరలాగా వండి రెండుపూటలా తింటూవుంటే శరీరంలో చేరిన అధికమైన చెడునీరు హరించిపోయి ఉబ్బురోగం తగ్గిపోతుంది.

దగ్గు, దమ్మురోగములకు

ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు ఆకులపొడి అరచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలోవేసి అందులో ఒకచెంచాఆవునెయ్యి, పావుచెంచా త్రికటుక చూర్ణం (సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు సమంగాకలిపి దంచిచేసినపొడి) కలిపి రెండుపూటలాసేవిస్తూవుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసంతగ్గిపోతయ్.

స్త్రీల యోనిమంటకు - యోనిదాహమునకు

ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు వేరును తీసుకొచ్చి బియ్యము కడిగిన నీటితో నూరి గంధంలాగా అరగ దీసి ఆ గంధం ఒకటీ స్పూన్ మోతాదుగా

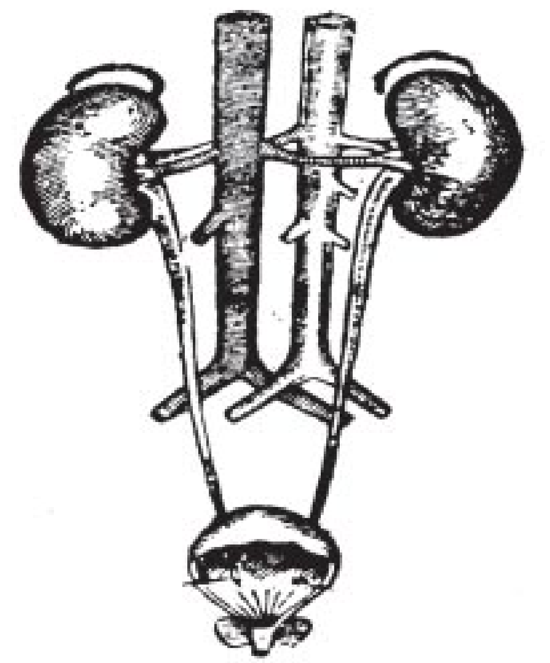


ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటిలో కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తూవుంటే స్త్రీల సమస్యలు నివారించ బడుతయ్.

తేలు విషానికి తేలికైన యోగం

తేలుకుట్టినవెంటనే ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు ఆకును తీసుకొని మెత్తగా నలిపి రెండుముక్కులతో బాగా వాసనచూడాలి. వాసనచూసిన మరుక్షణమే తేలువిషం నశించిపోయి నొప్పి, మంట, బాధ అప్పటి కప్పుడే తగ్గిపోతయ్.

అతిమధురం పొడి 3 గ్రా॥ కప్ప ఆవుపాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే కన్య, రజస్వల అవుతుంది.



మూత్రపిండాల్లో - రాళ్ళుఏర్పడితే

మూత్రావయవాలలో రాళ్ళుఏర్పడి తీవ్రమైన వేదనను కలిగిస్తూ నడుమును, పొత్తికడుపును పట్టివేసి బాధిస్తూవుంటే ఏడునుండి పదిరోజులలో ఆ బాధనుండి పూర్తిగా ఉపశమనం పొందవచ్చు.

ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు ఆకులు, పూలు, వేర్లు సమంగా సేకరించి కడిగి నలగగొట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. లేదా అత్యవసరమైనప్పుడు ఆమూడింటి పచ్చిరసాన్ని కూడా పూటకు రెండుమూడుచెంచాల మోతాదుగానీ, లేదా చూర్ణం అయితే అరచెంచానుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా నీళ్ళతో కలిపిగానీ రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే ఆరాళ్ళు ముక్కలుముక్కలై కరిగి మూత్రంగుండా విసర్జింపబడతయ్. **(లేక)**

X ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు వేర్లు 20 గ్రా॥ తీసుకొని కొంచెం నీటితో మెత్తగాదంచి రసంతీసి ఆ రసాన్ని ఒకకప్పు పలుచని మజ్జిగలో కలిపి రోజూ రెండుపూటలా సేవిస్తూవున్నా మూత్రద్వారంలో రాళ్ళు అడ్డుపడటం హరించిపోతుంది.

కాలిపగుళ్ళు, పుండ్లు - హరించుటకు

ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టును సమూలంగా మెత్తగాదంచి ఆ ముద్దను రాత్రి నిదురించేముందు కాలిపగుళ్ళపైన పట్టిస్తూవుంటే పగుళ్ళు, పుండ్లు, పూర్తిగా తగ్గిపోయి పాదాలు ప్రకాశవంతంగా, ఆరోగ్య వంతంగా తయారౌతయ్.

కడుపులో - బల్లలకు (ప్లీహవృద్ధి)

ప్రొద్దుతిరుగుడుచెట్టు సమూలం కడిగి నీడలోఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి ఆపొడి 80 గ్రా॥, దోరగావేయించి దంచిన మిరియాలపొడి 80 గ్రా॥ తీసుకొని ఈరెండింటిని తగినన్ని నీళ్ళతో మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజలంత మాత్రలు (గోళీలు) చేసి పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండుపూటలా గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే బల్లలు కరిగిపోతయ్. ఎత్తుగా పెరిగిన పొట్టకూడా కరిగి క్రమంగా రక్తం వృద్ధిచెందుతుంది.



చెవుడు, చెవులలో హోరు - నశించుటకు

(అద్భుతమైన చెవితైలం)

ప్రొద్దుతిరుగుడు పూవులను దంచి తీసినరసం 40 గ్రా॥, వావిలాకు రసం 40 గ్రా॥ వెల్లుల్లిరసం 40 గ్రా॥, వసకొమ్ము, చెంగల్వకోష్టు, సోంపుగింజలు, సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు, లవంగాలు, ఈ ఏడు పదార్థాలు కలిపిన పొడి 70 గ్రా॥, మేకపాలు 160 గ్రా॥, ఆవనూనె 160 గ్రా॥, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి కళాయిపాత్రలో పోసి సన్నటిమంటపైన మరిగిస్తూ తైలం మాత్రమే మిగిలినతరువాత దించి వడపోసి రోజూ రెండుపూటలా చెవులలో నాలుగైదుచుక్కలు గోరువెచ్చగా వేస్తూవుంటే చెవుడు, చెవులలోహోరు చెవిలోచీము, చెవిపోటువంటి సమస్త కర్ణవ్యాధులు ఖచ్చితముగా హరించిపోతయ్.

చెవిలో పురుగులు - హరించుటకు

ప్రమాదవశాత్తునగానీ, లేక శిరస్సులోచేరి చెవులలోకి వచ్చిన క్రిములుగానీ, చెవులలో బాధకలిగించినప్పుడు తక్షణమే ప్రొద్దు తిరుగుడు పూవులను మెత్తగాదంచి తీసినరసం అయిదారు చుక్కలు చెవులలో వేస్తే వెంటనే పురుగులన్నీ పరుగెత్తుకుంటూ బయటకు వస్తయ్.

X **వావిలాకురసం కూడా ఇలాగే వేయవచ్చు.**

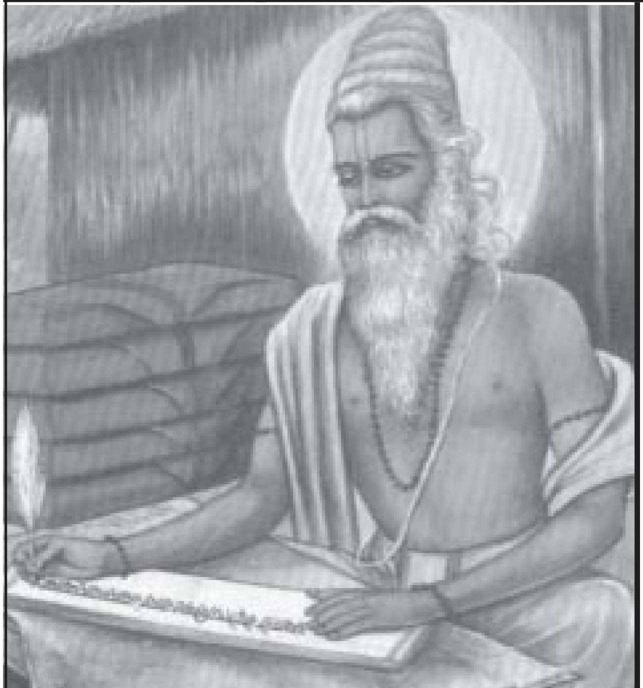
తలరోగాలకు

ఆముదంలో నిమ్మరసం కలిపి మాడుకు రుద్దుతూ వుంటే, తలలోవున్న దుష్టవేడిమి తగ్గిపోయి, ఉన్మాదము, భ్రమ, మొదలైన రోగాలను నివారిస్తుంది.

బూరుగుబంకపొడి మేకపాలతో తాగుతుంటే అమిత యౌవనం.

గురుశిష్య సంవాద రూపమైన
ఆధునిక ఆయుర్వేద ఇతిహాసం - 3

-పండిత ఏల్చూరి



నేటి పాఠ్యాంశాలు
ఆధునిక ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞాన కళాశాలలో మానవుల పుట్టుకకు పెరుగుదలకు మరణానికి హేతువులైన త్రిదోషాల వివరణ

గురువు : ప్రియమైన శిష్యులారా! గతపాఠంలో ఆయుర్వేద ఆవిర్భావానికి మూలకర్తలైన మహాఋషుల గురించి వివరంగా తెలుసుకున్నాం. ఈనాటి పాఠంలో మీరు అడిగేప్రశ్నలకు ఎంతో ప్రేమగా ఆనందంగా సమాధానం చెప్పడానికి నేను సిద్ధంగా వున్నాను.

శిష్యుడు : ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానాన్ని ఊరూరా ప్రచారం చేస్తూ రాష్ట్రమంతా ఆరోగ్యచంద్రికలను వికసింపచేస్తున్న గురువర్యులకు మా ప్రణామములు ఆచార్యా! మీరు ప్రేమతో చెప్పేపాఠాలు మాహృదయంలో చిరస్థాయిగా నిలిచిపోతున్నయ్. ఆయుర్వేదానికి మూలకారణాలైన వాతము, పిత్తము, కఫము అనే త్రిదోషాల గురించి వివరంగా తెలుసుకుంటేనే ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానం అర్థమవుతుంది కాబట్టి, ఆవివరాలను దయతో మాకు అనుగ్రహించండి.

గురువు : ప్రియశిష్యులారా! మానవ శరీరనిర్మాణానికే కాదు మనకండ్లకు కనిపించే ఈ సమస్త బ్రహ్మాండనిర్మాణానికికూడా వాత, పిత్త, కఫాలనే త్రిదోషాలే మూలకారణాలౌతున్నయ్. ఈ మూడింటినే ఓంకారములోని అకార, ఉకార, మకారములని, సత్వ, రజో, తమో గుణములని, కర్త, కర్మ, క్రియలని, బ్రహ్మ, విష్ణు, మహేశ్వరులని, సరస్వతి, లక్ష్మి, పార్వతి అని, గాలి, నీరు, నిప్పు అని వివిధ విభాగాలుగా మన వాఙ్మయంలో చెప్పడం జరిగింది.

వాత, పిత్త, కఫాలంటే ఏమిటి? సామాన్యార్థంలో వాతమంటే వాయువు, పిత్తమంటే అగ్ని, కఫమంటే నీరు అనిచెప్పుకోవచ్చు. ఈ మూడు మూలధాతువులు శరీరంలో సమానంగాఉంటే దేహాన్ని చక్కగా కాపాడతాయని, వికృతిపొంది అసమానమైతే అవే శత్రువులుగామారి దోషాలై ఆరోగ్యాన్ని నాశనంచేస్తాయని తెలుసుకోవాలి.

శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫ స్థానాలు : బిడ్డలారా! మన శరీరంలో హృదయానికి, నాభికి క్రిందిభాగమంతా వాతస్థానమని, అలాగే హృదయానికి నాభికి మధ్యభాగం పిత్తస్థానమని అదేవిధంగా హృదయానికి, నాభికి పైభాగమంతా కఫస్థానమని మీరు గుర్తుంచుకోవాలి. ప్రతిమనిషికి పుట్టినప్పటినుండి పదహారు సంవత్సరాలదాకా శరీరంలోకఫం అధికంగా వుంటుంది. ఆతరువాత, నలుబది ఏండ్ల వరకు పిత్తం అధికంగా వుంటుంది. అటుతరువాత ఆమరణాంతం వాతం ఆశ్రయించి వుంటుంది. అదేవిధంగా ప్రతిరోజూ ఉదయం కఫం, మధ్యాహ్నం పిత్తం, సాయంత్రం వాతం ఆశ్రయించివుంటయ్. అలాగే, రాత్రి సమయంలోకూడా ఈమూడుదోషాలు కాలంలో సంచరిస్తూవుంటయ్. మరోముఖ్యమైనవిషయం మనం భోజనంచేసిన తరువాత శరీరంలో వెంటనే కఫం పుడుతుంది. ఆ తరువాత, పిత్తం పుడుతుంది దానితరువాత వాతం పుడుతుంది. ఈవిధంగా శరీరంలో మూడుదోషాలు సంచరిస్తుంటయ్. మీకు అర్థమైందనుకుంటాను.

శిష్యుడు : గురువర్యా! మీరు చెప్పినంతవరకు బాగా అర్థమైంది. అయితే, ఆ మూడుదోషాలను విడివిడిగా వివరించి అవి ఏమేమి పనులను శరీరంలో చేస్తుంటాయో చెప్పవలసిందిగా ప్రార్థిస్తున్నాము.

వాయుస్వరూపం తెలుసుకోండి

గురువు : ప్రియశిష్యా! వాత, పిత్త, కఫాలలో మొదటిదైన వాయువు అత్యంత ప్రధానమైనది. శరీరంలో పిత్తాన్ని, కఫాన్ని, రసాన్ని, రక్తాన్ని, మాంసాన్ని, కొవ్వును, ఎముకను, మజ్జను, వీర్యాన్ని లేక ఆర్తవాన్ని ఇంకా మలపదార్థాలను వాటి వాటి స్థానాలకు తీసుకువెళ్ళే బాధ్యతను వాయువే నిర్వహిస్తుంది. శరీరంలో అతిత్వరగా సంచరిస్తుంటుంది.

ఈ వాయువు ప్రధానంగా రజోగుణ స్వభావము కలిగినదై సూక్ష్మంగా శీతలంగా లఘువుగా చలించే స్వభావాన్ని కలిగివుంటుంది.

శరీరంలో వాయువు తక్కువకాకుండా ఎక్కువకాకుండా సమంగా ఉన్నప్పుడు అది మానవులకు ఉత్సాహాన్ని, ఉచ్ఛ్వాస నిశ్వాసములను, మలమూత్రాల వేగములను సమస్తబాధ్యతలను సక్రమంగా నిర్వహిస్తూ వుంటుంది. ఇంకా, శరీరములోని ఏడుధాతువుల పరిణామానికి సహకరిస్తూ ఆయా అవయవాలకు శక్తిని సమకూరుస్తూ వుంటుంది. మనసులోను, హృదయంలోను, ఇంద్రియములలోను ఇది ఆక్రమింప బడివుంటుంది. ఈవాయువు శ్లేష్మంతో కలసినప్పుడు శ్లేష్మగుణాన్ని, పిత్తంతో కలిసినప్పుడు పిత్తగుణాన్ని కలిగి యోగవాహిని అనేపేరు పొందివుంది. ఈవాయువు పిత్తముతోకలిసినప్పుడు అతిదాహము, మంట కలిగిస్తుంది. కఫముతో కలిసినప్పుడు చలువచేస్తుంది.

ఈ వాయువుకు ముఖ్యంగా పక్వాశయము, కటిప్రదేశము, కాళ్ళు, చెవులు, ఎముకలు, చర్మము ప్రధానమైన స్థానములుగా వున్నయ్. అయితే, ఈవాయువే ఆయా స్థానబేధములవలన కంఠ ములో వున్నప్పుడు ఉదానవాయువని, హృదయములో వున్నప్పుడు ప్రాణవాయువని, ఉదరములో వున్నప్పుడు సమానవాయువని, మలాశయంలో వున్నప్పుడు అపానవాయువని, శరీరమంతా తిరుగు తున్నప్పుడు వ్యానవాయువని, పంచవిధ వాయువులుగా పిలువ బడుతుంది.



ఉదానవాయువు కార్యకలాపాలు : ఇది కంఠమునకు పైభాగమున సంచరిస్తూ మాట్లాడటానికి, పాటలు పాడటానికి, కనులు పైకెత్తడానికి, నోరుతెరవడానికి సహకరిస్తుంటుంది.

మనంచేసే పొరపాట్లవల్ల ఈఉదానవాయువు ప్రకోపించినప్పుడు గొంతులోను, శిరస్సులోను, నేత్రములలోను, ముఖములోను, ముక్కులోను అనేకరోగాలను కలగజేస్తుంది.

ప్రాణవాయువు కార్యకలాపాలు : ఏ వాయువు నరుని ముఖమును ఆక్రమించుచున్నదో దానికే ప్రాణవాయువని పేరు. అది అన్నమునులోనికి ప్రవేశింపచేస్తుంది. ప్రాణములకు ఆధారమౌతుంది.

మన ప్రకృతివ్యతిరేక జీవనవిధానంవల్ల ఇది ప్రకోపిస్తే వెంటనే ఎక్కిళ్ళు, ఊపిరిరాడకపోవడం, దగ్గు, దమ్ము, మొదలైన వ్యాధులను కలిగిస్తుంది.

నిమ్మపండుకోసి, ఒక చెక్కమీద కొద్దిగా ఉప్పు చూర్ణం చల్లి, ఆ చెక్కను కాస్త వేడిచేసి గింజలు తీసివేసి, చెవుల్లో నాలుగుచుక్కలరసం పిండితే చెవిపోటు హరించిపోతుంది.



సమానవాయువు కార్యకలాపాలు : ఈ సమానవాయువు ఉదరములోని ఆమాశయం, పక్వాశయములలో సంచరిస్తూ జఠ రాగ్నితో కలిసి మనంతినే ఆహారాన్ని ఉడికిస్తుంది. ఇంకా, ఈ ఉడికిన ఆహారమునుండి పుట్టే రసాన్ని మలాన్ని మూత్రాన్ని వేరువేరుగా విభజిస్తుంది.

ఒకవేళ మనంచేసే పొరపాట్లవల్ల ఈ సమానవాయువు ప్రకోపమై దుష్టస్వభావాన్ని పొందితే ఉదరములో అగ్నిమాంద్యాన్ని పుట్టించి ఆకలి లేకుండా చేస్తుంది. అజీర్ణాన్ని, అతిసారాన్ని, గుల్మరోగాలనుకూడా కలుగజేస్తుంది.

అపానవాయువు కార్యకలాపాలు : అపానవాయువు పక్వాశయములోవుండి ఆయాసమయాలలో మలమును,మూత్రమును, వీర్యమును, ఆర్తవమును, గర్భమును క్రిందకు తోయటానికి ఉపకరిస్తుంది. ఇది సక్రమంగా వుంటేనే మలమూత్ర విసర్జన జరగడం, వీర్య ఆర్తవాలు ప్రసరించడం జరుగుతుంది.

మనంచేసే పొరపాట్లవల్ల ఇది ప్రకోపిస్తే మూత్రావయవాలలో రాళ్ళుపుట్టించడం, మూత్రాన్నిబంధించడం, మూత్రంలోమంట, చురుకుపుట్టించడంవంటి వ్యాధులను, ఆసనంలోమొలలు, భగంధరం, వంటి రోగాలను కలిగించడం, ఇంకా వీర్యదోషాలను, ప్రమేహ రోగాలనుకూడా సృష్టిస్తుంది.

వ్యానవాయువు కార్యకలాపాలు : ఇది సమస్తశరీరమంతా సంచరిస్తూ ఆహారరసాన్ని శరీరమంతా వ్యాపింపచేస్తుంది. దేహంలో రక్తాన్ని, చెమటను స్రవింపచేస్తుంది. నడకను, కాళ్ళుచేతులు విదిలించుటను, కనులుమూయుటను, తెరచుటను మొదలైన సమస్త క్రియలకు ఈవ్యానవాయువే కారణమౌతుంది.

ఒకవేళ మనం చేసే పొరపాట్లవల్ల ఈవ్యానవాయువు ప్రకోపిస్తే శరీరంలోపక్షవాతము, సర్వాంగవాతము మొదలైన ఏనభైరకాల వాత వ్యాధులు కలగజేసి ప్రాణాలను హరింపచేస్తుంది.

కాబట్టి, నాయనలారా! ఏవ్యక్తి తనశరీరములోవాయువును ఎల్లవేళలా సమంగా ఉండేటట్లు ప్రతిరోజూ విధిపూర్వకంగా ప్రాణా యామాన్ని ఆచరిస్తూవుంటాడో ఆతడే సంపూర్ణమైన ఆరోగ్య వంతుడుగా బ్రతకగలుగుతాడని తెలుసుకొని మీరంతా తప్పకుండా ప్రాణాయామాన్ని ఆచరించాలని సూచిస్తున్నాను.

మంజిష్ఠ పొడి 5 గ్రా॥ కప్పు వేడినీటితో రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే ఆగిన బహిష్టు వస్తుంది.

మలబద్ధకం అన్నిరోగాలకు - మూలం సుఖవిరేచనం సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి ఆలవాలం

పండిత ఏల్చూరి

ఓ ప్రియమైన ఆయుర్వేదమిత్రులారా! భరతమాతపుత్రికా, పుత్రులారా! ఈనాడుదేశంలో వందకోట్లకు పైబడివున్న జనాభాలో ఏ ఒక్కరైనా మలబద్ధకసమస్య లేకుండా నిత్యం ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయకుండా సహజ సుఖవిరేచనం కలిగేవారు వున్నారా? అని ప్రశ్నించుకుంటే దాదాపుగా ఎవరూలేరనే చెప్పకోవచ్చు. ఎందుకంటే ఏఒక్కరూ ప్రకృతికి అనుగుణంగా జీవించడంలేదు. ప్రతిక్షణం ప్రతిరోజూ ప్రతిపనిలో ప్రకృతివ్యతిరేకమైన పద్ధతులతోనే జీవిస్తూ కోరి కోరి స్వయంకృతాపరాధాలతో తమ అందమైనజీవితాన్ని తామే అంధకారబంధురం చేసుకొంటున్నారు. మలబద్ధకం మహారోగం. దీన్ని ఏనాడు మరచిపోకూడదు. ఎప్పుడు మలబద్ధకం మొదలౌతుందో అప్పుడే మనఆరోగ్యానికి అనర్థం ప్రారంభమౌతుంది. ప్రతిపాఠకుడు ఈ నిజాలను నివారణమార్గాలను తనకు కనిపించిన ప్రతీవ్యక్తికి ప్రతిరోజూ వివరించిచెబుతూ ఈ ఆరోగ్య విజ్ఞానప్రచారాన్ని కొనసాగించాలని కోరుతున్నాము.



ప్రాణం-మలాధీనం

ఓ సోదరీసోదరులారా! మనప్రాణం మలముయొక్క ఆధీనం లోను, రక్తముయొక్క ఆధీనంలోను, వీర్యముయొక్క ఆధీనంలోను ఉంటుందని మీరెప్పుడూ మరువకూడదు. ఈరోజు ఉదయం, మధ్యాహ్నం, రాత్రి తిన్నఆహారం ఈరోజే జీర్ణమై రేపటి ఉదయానికల్లా సుఖవిరేచనంద్వారా వ్యర్థపదార్థమంతా మలరూపంలో బయటికి వెళ్లిపోవాలి. అది వెళ్ళినతరువాతే రేపటిఉదయం మరలా ఆహారం తీసుకోవాలి. అలాగాకుండా విరేచనంకాకపోయినా పొట్టఉబ్బరించి వున్నా పైకి తేపులువస్తూవున్నా మళ్ళీ ఆహారంసేవిస్తే అదే మన వినాశనానికి మూలకారణమౌతుంది. మలబద్ధకంవల్ల ఎన్నెన్ని మహా మహారోగాలు కలుగుతాయో, చివరకు మలాన్ని ఆశ్రయించివుండే ప్రాణశక్తి ఎలానాశనమైపోయి మృత్యువు కలుగుతుందో మనం తెలుసు కోవాలి. మనఇంట్లో బిడ్డలకు, వృద్ధులకు, మనకు మలబద్ధకం అనే సమస్య ఏనాడు రాకుండా మనజీవన విధానాన్ని వెంటనే సరిచేసుకోవాలి.

మలబద్ధకంతో - కడుపుబ్బరం

క్రితంరోజు తిన్నఆహారం జీర్ణంకాక సుఖవిరేచనం జరుగక పోయినా, మళ్ళీమళ్ళీ రకరకాల పదార్థాలనుసేవించడంవల్ల తిన్న పదార్థమంతా అజీర్ణమై పాతమురుగుడుతోకలిసి మరింత మురిగి విషవాయువులు గ్యాస్‌రూపంలో ఉత్పన్నమౌతయ్. ఎంతో కష్టపడి ముక్కిమూలిగితే కొద్దిగా మలంవిడుదలై మిగిలిన మలం ప్రేవులలోనే నిలబడిపోతుంది. అదంతా దుర్గంధపూరితమైన గ్యాస్‌తో నిండి వుంటుంది. ఇలా రోజురోజు కొంతకొంత నిలువవుండిపోతూ కడుపు క్రమంగా ఉబ్బిపోతుంది.

చికున్ గున్యానొప్పులు తగ్గినయ్.

బొలిశెట్టి ఉదయకుమార్,

ఇం. నెం. 5/1302, శ్రీరాంనగర్, ప్రొద్దుటూరు, కడపజిల్లా.

పూజ్యులైన మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారి పాదములకు నమస్కరించి మీ శిష్యుడు బొలిశెట్టి ఉదయకుమార్ వ్రాయు విన్నపము ఏమనగా. మీరు సూచించిన విధంగా గున్యారోగమునకు ఉమ్మెత్తాకు, జిల్లేడాకు, వావిలాకు, గుంటగలరాకు, మునగాకు, ఆముదపుఆకులు అన్నీ ఆకుపచ్చగా వున్న ఆకులను ఒక్కొక్కరకం ఆకు 100 గ్రా॥ తీసుకొని వీటిని రసం తీసి, ఈ ఆకులరసం ఎంత ఉంటే అంత నువ్వులనూనె తీసుకొని నూనెమిగిలేవరకు మరి గించాము. పాత్రనుదించి వడపోసి ఆ నూనెలో మిరియాలు, పిప్పళ్ళుపొడి కొంచెం కలిపినాము. ఈవిధంగా నేను నా మిత్రుడు మా వూరిలో గున్యానొప్పులతో బాధపడేవారికి ఇచ్చాము. ఈ మందు వాడిన వారికి చాలా తొందరగా నొప్పులుపోయినయ్. ఈఅమూల్య మైన సలహాను మాకు తెలియజేసినందుకు మీ పాదపద్మములకు మరొక్కసారి నమస్కారములు తెలుపుకుంటున్నాము.

తంగేడుమొగ్గలు పదితిని ఆవుపాలు కప్ప తాగుతుంటే నపుంసకత్వం నాశనం.



మలబద్ధకం ముదిరితే - మరెన్నో రోగాలు

అజీర్ణం, అగ్నిమాంద్యం, మలబద్ధకం, దుర్గంధపూరితమైన గ్యాస్ ఇవన్నీ పెరిగేకొద్దీ ఆ మురిగినరసాలన్నీ రక్తములో కలిసిపోతూ వుంటయ్. దీనివల్ల రక్తంచెడిపోతుంది. చెడినరక్తంలో అనేకరోగాలను కలిగించే విషక్రిములు ఉత్పన్నమై చెప్పలేనన్నీ రోగాలను కలిగిస్తయ్.

దురదలు, దుర్గంధవాయువులు, అతిబలహీనత, శరీరపు బరువు, వళ్ళునొప్పులు, తలభారం, నోటిదుర్వాసన, విడువనిజ్వరం, అరుచి, కడుపునొప్పి, కటివాతం (సియాటికా), ఆర్శమొలలు, ఆసనంపగలడం, భగందరం, మొదలైన ఎన్నెన్నో చెప్పలేనన్నీరోగాలు ఒకదానివెంట ఒకటి పుట్టుకొస్తూనేవుంటయ్. ఇంతప్రమాదకరమైన మలబద్ధకం యేయే కారణాలవల్ల ఏర్పడుతుందో తెలుసుకుందాం.

ఆహారదురలవాట్లతో-మలబద్ధకం

ఆహారంలో ఎక్కువగా కారం, పులుపు, మసాలాలు వాడటం, రోజూ మద్యంసేవించడం, ఆహారం రుచిగా ఉన్నప్పుడు అధికంగాతినడం, తినేటప్పుడు బాగా తృప్తిగా నమిలితినకుండా పైపైన చప్పరించి తినడం మొదలైన పొరపాట్లవల్ల ఉదరంలోఅజీర్ణం, గ్యాస్పుట్టి దుర్గంధ భరితమైన వాయువులు ప్రేరేపించబడి ఆమాశయంలో మలబద్ధకరోగం పుడుతుంది.

మలవిసర్జన ఆపటంతో -మలబద్ధకం

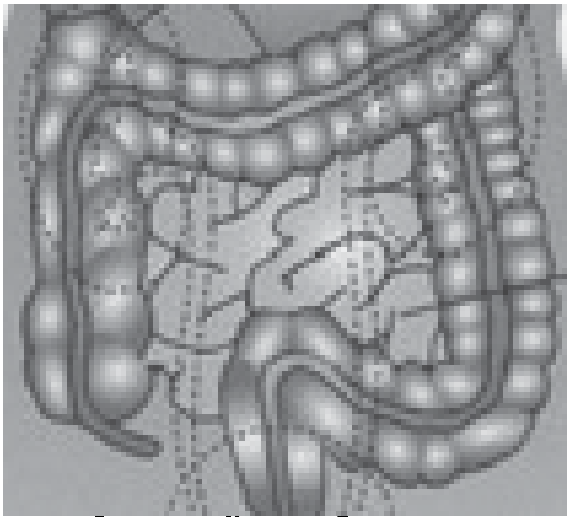
చాలామందికి ఉదయంపూట విధిపూర్వకంగా సుఖవిరేచనంకాదు. ఎందుకంటే అంతకుముందు మలవిసర్జన జరగవలసిన పరిస్థితి ఏర్పడినప్పుడు పనులఒత్తిడిలోపడో లేక ఏదోఆలోచిస్తూవుండి ఆ కార్యక్రమాన్ని వాయిదా వేస్తూవుంటారు. అందువల్ల క్రమక్రమంగా ఆ దురలవాటు మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది.

సోమరితనంతో-మలబద్ధకం

ఈనాడు ఎక్కువమంది ఏకొంచెమైనా శారీరక శ్రమచేయకుండా, కనీసం నడకగానీ, తేలికపాటి వ్యాయామంగానీ ఆచరించకుండా కేవలం వాళ్ళుచేసే వృత్తి తప్ప మిగిలిన ఏపనులు చేయకపోవడం మొదలైన కారణాలవల్ల ఉదరంలో అగ్నిమాంద్యం ఏర్పడి క్రమంగా మలబద్ధకానికి హేతువౌతుంది.

మానసిక వ్యధతో-మలబద్ధకం

ఎక్కువమంది ఎల్లప్పుడూ ఏదో ఒక మనోవ్యాధితో సతమతమౌతూ వుంటారు. అన్నంతినేటప్పుడు, తిన్నతరువాత నిద్రించేముందు అనుక్షణం ఏదోఒక ఆందోళనతో వేగిపోతూ వుండటంవల్ల శరీరంలో అధికమైనఉష్ణం ప్రకోపించి మలబద్ధకానికి దారితీస్తుంది.



ప్రేవుల బలహీనతతో-మలబద్ధకం

ఉదరంలోని చిన్న, పెద్ద ప్రేవులలో చెడువాయువులు నిండిపోయి వాటివల్ల ప్రేవులు బలహీనపడి జీర్ణక్రియను సక్రమంగా నిర్వహించకపోవడంవల్లకూడా మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది.

నీరుతాగకపోవడంతో-మలబద్ధకం

శరీరానికి నీరు అవసరమైనప్పుడు అది నోటిలో దాహాన్ని పుట్టించి నీరుపొయ్యమని మనకు గుర్తుచేస్తుంది. ఈ గుర్తును గమనించి వెంటనే తమదాహాన్నిబట్టి అవసరమైనంత నీరు తాగుతూవుంటే ఏ ఇబ్బంది ఉండదు. పనులఒత్తిడిలోనో మరేకారణంవల్లనో ఆసమయంలో నీరు తాగకపోతే ఆహారం సక్రమంగా పచనంకాక మలబద్ధకం వస్తుంది. తాగవలసినప్పుడు తాగకపోయినా, తాగకూడనప్పుడు తాగినాకూడా ఈరోగం సంక్రమిస్తుంది.

మాదకద్రవ్యాలతో -మలబద్ధకం



మద్యపానం, తంబాకు, జర్దా, బీడి, సిగరెట్ వీటిని అధికంగా సేవించడంవల్ల శరీరములోని నరాలన్నీ క్రమంగా శిధిలమైపోయి వాయుప్రకోపంచెంది మలబద్ధకం ఏర్పడుతుంది,

(మలబద్ధక నివారణ చర్యలు వచ్చేపత్రికలో)

కన్నెబూరుగు వేర్లరసం 20 గ్రా॥ సేవిస్తుంటే అతివీర్యస్తంభనం.

మాయదారి మధుమేహాన్ని మారణహోమం చేయలేమా?

మూత్రంలో తీపిపోవటాన్ని మధుమేహం అంటారు. మూత్రం మాటిమాటికి అతిగా రావడాన్ని అతిమూత్ర వ్యాధి అనికూడా అంటారు. ఇంగ్లీషులో డయాబిటిస్ అని పిలుస్తారు. ఈ వ్యాధి ఈనాడు నూటికి సగం మందికి పైగా వ్యాపించి వుంది. అనతికాలంలోనే మానవులందరిని ఈ మధుమేహ మహమ్మారి మారణ హోమం చేయబోతున్నది అనడంలో ఏలాంటి అతి శయోక్తి లేదు. పిల్లలు మొదలు పెద్దలవరకు ఎవరిని వదలకుండా నాశనంచేస్తున్న ఈ మధుమేహరాక్షసిని మనమే ఎలా నాశనం చేయాలో తెలుసుకోవాలి.



మధుమేహానికి - మామూలు కారణాలు

వేళతప్పి నిద్రించడం, వేళతప్పిలేవడం, వేళతప్పి తినడం, శారీరక శ్రమలేకుండా జీవించడం, కొవ్వుపదార్థాలు తీపిపదార్థాలు అతిగా భుజించడం, మొదలైనవన్నీ మామూలుకారణాలు. ఇవికాకుండా అసలుకారణం మనం తెలుసుకోవాలి? ఎందుకంటే వేళకు పడుకొని వేళకులేచి వేళకుతిని ఎంతోజాగ్రత్తగా జీవించేవారికి, జీవించనివారికి కూడా మధుమేహం వస్తూనేవుంది. అందువల్ల అసలుకారణం తెలుసుకోవాలి.

మనోరుగ్మతలే - మధుమేహానికి మూలం

మా పాతికేళ్ళ అనుభవంలో అనేకవేలమంది మధుమేహరోగులను కలవడం జరిగింది. వారిలో చాలామంది అనేక నియమనిష్ఠలు పాటిస్తూ ప్రకృతిసూత్రాలను అనుసరిస్తూ గురువులుగా, యోగశాస్త్ర నిపుణులుగా, సమాజానికి మార్గదర్శకులుగా క్రమబద్ధమైన జీవితాన్ని గడుపుతూకూడా తమమనసును అదుపులోపెట్టుకోలేక మానసిక చింతతో అనుక్షణం దహింపబడటంవల్ల వారికి మధుమేహంరావడం మేము గమనించాం.

అదేవిధంగా మరికొంతమంది ఏ (కుండా ఏదిదొరికితే అదితింటూ, ఒకక్ర కూడా ఏ మానసికమైన చింత, ఆవే(మీద భారంవేసి నిత్యం ఆనందంగా గ(రక్తపోటుగానీ మరేఇతర దీర్ఘకాలిక (మేము గమనించడం జరిగింది.



డా॥ విశ్వనాధం, యన్.డి.,

ఈ సుదీర్ఘమైన అనుభవంతో మే(ఏమిటంటే మధుమేహమేకాదు, అన్ని(ప్రధానహేతువుగా ఏర్పడుతున్నా య(చేసుకోకుండా దు:ఖాన్ని, ఆందోళ(మందులువాడినా మధుమేహం శాశ్వతంగా తగ్గదని, మనసును అదుపు చేసినవారికే పూర్తిగా లొంగుతుందని మా అనుభవసారాంశం.

మనసు ప్రభావం శరీరంపై ఎలా ఉంటుంది?

భారతీయసిద్ధాంతం ప్రకారం పైశరీరాన్ని స్థూలశరీరమని, లోపలి శరీరాన్ని మనసుతో ఆవరించిన సూక్ష్మశరీరమని అంటారు. ఎల్లప్పుడు, లోపలి సూక్ష్మశరీర ఆధీనంలోనే పైస్థూలశరీరం పనిచేస్తూవుంటుంది. అంటే శరీరంలో ఏర్పడివున్న మెదడు, కాలేయం, గుండె, మొదలైన అవయవాలన్నీ సూక్ష్మశరీరంలోని మనసుచేత పరిపాలింపబడుతూ ఉంటయ్ అనిఅర్థం.

మనసులో ఎక్కువభాగం మంచిఆలోచనలు మంచిసంకల్పాలు ఉన్నప్పుడు వాటి సాత్వికశక్తినుండి ఉత్పన్నమయ్యే అమృతరసాయనాలు అన్నిఅవయవాలను నిరోగంగా మారుస్తుంటయ్. అలాకాకుండా మనసులో ఎక్కువభాగం చెడుభావాలు, చెడుసంకల్పాలు పుడుతూ వుంటే వాటి రాజసిక, తామసిక, తత్వాలనుండి విషరసాయనాలు

మా కోడలికి ఆరోగ్యవంతమైన పాప పుట్టింది

ఎ. శంకర్‌గౌడ్, ఇం.నెం.4-2-157, సాయి వెంకటేశ్వర కాలనీ, బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా. ఫోన్ : 9440438767.

గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది. ఆచార్యా మన అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో గర్భిణీస్త్రీలకు నేల ఉసిరికతో ఒకయోగం వ్రాశారు. దానిప్రకారం గర్భిణీ స్త్రీలకు 5వ మాసం నుండి 9వ మాసంవరకు ప్రతిపున్నమిరోజు ఒక్కసారి ఉదయమే 10 గ్రా॥ నేలఉసిరిక మూలరసమును కప్ప ఆవుపెరుగులో కలిపి కొంచెం కండచక్కెర కలిపి మాకోడలికి 5వమాసంనుండి 9వమాసంవరకు ప్రతిపున్నమి రోజు ఇచ్చాను. మా కోడలికి ఆరోగ్యవంతమైన పాపపుట్టింది. పాప పుట్టినప్పటి నుండి ఏ అనారోగ్యసమస్య లేకుండ పెరుగు తుంది. పాపకు ఇప్పుడు 15 నెలలు.

ఇంతటి అద్భుతమైన సలహా ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

దోసవిత్తులపప్పు 5 గ్రా॥ రోజూ తింటుంటే సంభోగశక్తి.



ఉత్పన్నమై అన్నిఅవయవాలలోచేరి అనేకరోగాలను కలిగిస్తుంటయ్.

కాబట్టి, ఎప్పుడు రాలిపోతుందో, ఆ తర్వాత ఏమౌతుందో కూడా తెలియని అశాశ్వతమైన ఈచిన్నజీవితాన్ని వ్యర్థమైన దురాశలతో దుష్టస్వభావాలతో పతనంచేసుకోకుండా సదాసత్‌సంకల్పాలతో సన్మార్గాలలో పయనింపచేస్తూ ఆఖరిక్షణంవరకు మంచంలోపడకుండా ఆరోగ్యంగా, ఆనందంగా ఉండటానికి ప్రతిమనిషి ప్రయత్నించాలి. అప్పుడే మధుమేహమైన మరోరోగమైన పూర్తిగా మనఅదుపులోకి వస్తుంది.

మనసును ఎలా అదుపు చేయాలి?

మధుమేహాన్ని ఎలా నాశనం చేయాలి?

చాలామంది భావిస్తున్నట్లుగా మనసును అదుపుచేయడం అసాధ్యమేమికాదు. సృష్టిలోని ప్రతిపదార్థంలో, ప్రతిజీవిలో దేవుడు లేదా ఒకఅతీంద్రియ విశ్వశక్తి ఒకేవిధంగావుందని ముందుతెలుసుకోవాలి. అన్నింటిని అందరిని ప్రేమించడమే అసలైన దైవపూజ అనికూడా సదా గుర్తుంచుకోవాలి. ఎవరికన్నా ఎవరు అధికులుకారని ఏఒక్కరు ఈభూమిపైన శాశ్వతంగా ఉండరని, ఇక్కడ కూడబెట్టినది ఏదీ ఎవరితోనురాదని, దురాశలు దుర్మార్గాలు దుఃఖానికి హేతువులని, పరోపకారగుణమే ప్రతిమనిషికి పరమధర్మమని తెలుసుకొని సకల దుర్గుణాలకు కిరీటంవంటి అహంకారాన్ని ఆభిజాత్యాన్ని పోగొట్టుకొని సదా సత్‌కర్మలతో జీవించడానికి అలవాటుపడటమే మనసును అదుపులో పెట్టడానికి మంచిమార్గం.

అలాంటి సాత్వికమైన మంచిమనసు కలగడానికి రోజూ విధిపూర్వకంగా ధ్యానాన్ని అభ్యసించటం తొలిమెట్టు.

మధుమేహనివారణకు-ధ్యానం ఎలాచేయాలి?

సుఖాసనంలో కూర్చొని కండ్లుమూసుకొని మనసును శ్వాసపైన వుంచి నెమ్మదిగా గాలిపీలుస్తూ ఆగాలిని నాభిస్థానంలోవున్న ప్యాంక్రియాస్‌గ్రంథి (క్లోమగ్రంథి లేదా మణిపూరకచక్రం) వైపు తీసుకెళ్ళి ఆగ్రంథిని ఆగాలితోనింపి శుద్ధిచేస్తున్నట్లుభావించి తిరిగి నెమ్మదిగా గాలివదిలేటప్పుడు ప్యాంక్రియాస్‌గ్రంధినుండి శుద్ధిచేయగా వెలువడిన



మలినమైన వాయుపదార్థాలు శ్వాసద్వారా బయటకు పంపుతున్నట్లు భావిస్తూ ధ్యానించాలి. ఇలా అయిదునుండి పదినిమిషాలు చేశాక కేవలం మనసును ప్యాంక్రియాస్‌గ్రంథిపైనే నిలిపి అది శక్తివంతంగా తయారౌతున్నట్లు భావిస్తూ పదినిమిషాలు నిశ్చలధ్యానంలో కూర్చోవాలి. ఆ తరువాత ఆభావననుకూడా వదిలివేసి మనోనేత్రంతో (మూసిన బాహ్యనేత్రాలు కదలకుండ) రెండు కనులమధ్య భృకుటిపైన చూస్తూ క్రమంగా అన్నీమరచిపోయి చివరకు తననుతానుకూడా మరిచిపోయి ధ్యానంలో నిమగ్నంకావాలి. అప్పుడు శ్వాసనడక తగ్గిపోతుంది. మనసు నిలకడకు వస్తుంది. ప్రాంకీయాస్‌కు శక్తి ఏర్పడుతుంది. మధుమేహం మాయమౌతుంది. (సశేషం)

మూత్రాశయంలో ఏర్పడిన రాళ్ళు పోయినయ్

శ్రీ పి. గంగాగౌడ్, తండ్రి : రామారావు,
బిచ్కుంద, నిజామాబాద్‌జిల్లా.

పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారములు. నేను గత కొంతకాలమునుండి మూత్రాశయములో రాళ్ళు ఏర్పడి బాధపడుచున్నాను. ఒకరోజు అందరికి ఆయుర్వేద మాసపత్రికను చదివి ప్రతిరోజూ ఉదయం 20 మి.లీ.ల ఉల్లిగడ్డరసము తాగుతూ, ప్రాణాయామము చేయమని తెలిపినారు. ఆవిధముగా ప్రతిరోజూ నియమనిబద్ధముగా ప్రాణాయామము చేస్తూ ఉల్లిగడ్డరసము తాగగా 20 రోజులలోనే 8 మి.లీ, 8 మి.లీలు గల రెండు రాళ్ళు కరిగి పడిపోవుట జరిగినది. ఆల్లోపతిలో అయితే నాకు దాదాపు రూ. 50,000 (యాబదివేలు ఖర్చు అయినది). ఇప్పుడు నాకు చాలా ఆనందముగా వున్నది. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు కృతజ్ఞతలు.

పచ్చిఆవుపాలలో పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగుతుంటే యోనిమంట తగ్గుతుంది.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

ఎం. కోటిరెడ్డి, చెన్నై (శ్రీ.శే. కన్నేటి సర్వారెడ్డి గారి జ్ఞాపకార్థం) (శ్రీ ఎం. కోటిరెడ్డి గారు ప్రతినెల రూ.500/- ప్రకారం సంవత్సరంనకు ఒకేసారి చెల్లించారు)	రూ.6000.00
కె. వనజకుమారి, రాజమండ్రి	రూ.500.00
ఎ. దయాల్ దాస్, జయలక్ష్మి, సికింద్రాబాద్	రూ. 10,000.00
టి. లింగయ్య, నిజమాబాద్	రూ. 500.00
శ్రీమతి పి. కృష్ణకుమారి, శ్రీకృష్ణదేవరాయలు (పి. శ్రీహరిరావు, బేబి సరోజనీదేవిగార్ల జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 10,000.00
శ్రీమేడానాగరాజు, శ్రీమతిఅనురాధా,అనంతపురం	రూ.5,000.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ. 300.00
కె.వి. రమణయ్య, కామారెడ్డి	రూ. 1000.00
కె. సత్యనారాయణ, బోధన్	రూ. 10,000.00
శ్రీ యస్.యస్.శాస్త్రి, సికింద్రాబాద్ (వయస్సు : 85 సం॥ జూన్, 13 జన్మదిన సందర్భం)	రూ. 780.00
శ్రీమతి జయంతి రమేష్	రూ. 1400.00
శ్రీమతి బి. సత్యవతమ్మ, కర్నూల్	రూ. 350.00
శ్రీ సుధీర్‌కుమార్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ ఎ. సుధాకర్, నల్గొండ	రూ. 501.00
శ్రీ వి. నరసింహమూర్తి, హైదరాబాద్	రూ. 200.00
శ్రీ రవివర్ధన్‌రెడ్డి, హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీమతి భారతి	రూ.200.00
శ్రీ కె. రోహిత్‌కుమార్, ముంబయ్	రూ.201.00

ఈ పాట ప్రతిపౌరకుడి నోట మారుమోగాలి వంటింటి ఔన్నత్యంపై - ఆయుర్వేద ప్రజాగీతం

పల్లవి వంటఇంట్లో దినుసులు ఉన్నయ్
దినుసునిండా మందులు ఉన్నయ్
మందులెన్నీ ఇంట్లోవున్నా
వంటినిండా వ్యాధులు ఉన్నయ్
ఇంటిమర్మం తెలుసుకోరా
ఒళ్ళుబాగూచేసుకోరా ॥వంట॥

చరణం:1 మన తాతఅవ్వలు ఇంటిలోని
మందుమర్మం తెలుసుకోని
కళ్ళు, కాళ్ళూ దెబ్బతినక
వందయేండ్లూ బ్రతికినారు
వారి బాటనూ ఎంచుకోరా
సుఖము శాంతీ పెంచుకోరా ॥ వంట॥

చరణం:2 ఒక్క గుప్పెడు జీలకర్ర
ఏడురోజులూ విడువక తింటే
ఆడపిల్లలా బట్టరోగం
అంతులేకా పోవునమ్మా
జీలకర్రే జీవగర్రా
తెలుసుకోరా మట్టిబుర్రా ॥ వంట॥

చరణం:3 వాము ఉప్పూ మిరియాలు కలిపి
వేంచుకోనీ దంచుకోనీ
అర్ధచంచా ఆరగిస్తే
వాతనొప్పులు వీడిపోవును
మున్నూట అరవై రోగాలైనా
ముడివాముతో తోకముడుచును ॥ వంట॥

చరణం:4 అరటిపండూ నెయ్యి కలిపి
మూడుపూటలా తింటువుంటే
ఆడవారీ అధికరక్తం
ఒక్కరోజులో ఆగిపోవును
నెయ్యి ముప్పని చెప్పే మూర్ఖుల
కల్లమాటలు నమ్మబోకూ ॥ వంట॥

చరణం:5 పసుపుకొమ్ము, గోధుమగింజలు
మట్టిపెంకెలో వేంచుకోని
మెత్తనైనా పొడిగదంచి
పావుచెంచా మింగుతుంటే
దగ్గు, దమ్ము ఉబ్బసమ్ము
తగ్గునమ్మా నమ్ముమమ్ము ॥ వంట॥

మోదుగగింజలపొడి 1 గ్రా॥ బెల్లం 5 గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే ముట్టునొప్పి హరిస్తుంది.

స్వమూత్ర చికిత్స శాస్త్రీయమా - అశాస్త్రీయమా

-పండిత ఏల్చూరి

మూత్రచికిత్సాపద్ధతి అతిప్రాచీనకాలంనుంచి ఉన్నది. సంస్కృతములోని "డామరతంత్రం" అనే గ్రంథంలో 'శివాంబు కల్పవిధి' అని ఒక అధ్యాయముగా చెప్పబడివున్నది. పంచభూతము లకు ఆదిదేవుడైన అధిపతి శివుడు. అతనినుంచి ఉత్పన్నమగు అంబు అనగా నీరు లేక గంగ లేక గంగాజలం పవిత్రమైనది, శ్రేష్ఠమైనది. మనశరీరం పంచభూతనిర్మితం. ఇటువంటి శరీరంనుంచి ఉత్పన్నమైన నీరుఏది? అని ప్రశ్నించు కుంటే అదియేమూత్రం అని తెలుస్తుంది. అందువల్ల మూత్రమునకు 'శివాంబు' అనేపేరు సరిపోతుంది. కాబట్టి శరీరంనుంచి బహిర్గతమయ్యే మూత్రజల ఔన్నత్యాన్ని అసహ్యకరమైన పదార్థంగా భావించుటచేత ఇది ఎక్కువగా ప్రచారంలోకి రాలేదు.



స్వమూత్రచికిత్స - సాటిలేనిది

ఈనాడు జీవశాస్త్రము, శరీరశాస్త్రము, రసాయనశాస్త్రము మొదలగునవి ఎంతో వృద్ధి చెందియున్నప్పటికి అవి ఇంకనూ స్థిరత్వము పొందలేదు. ఈనాడు శాస్త్రీయమని గొప్పగా ప్రచారంగావించబడే ఒకవిషయం కొన్నిసంవత్సరాలలోనే అది అశాస్త్రీయమని తేలిపోతూ వుంది. విదేశీ సైన్సుకు సంబంధించిన చాలావిషయాలలో ఈనాడు ఇదే జరుగుతున్న యధార్థం.

కాని స్వమూత్ర చికిత్సావిషయం అలాలేదు. ఇది చిరంజీవి, సంపూర్ణద్రవ్యము, రోగములపాలిట యముడు, ఆరోగ్యము కాపాడుటలో సాటిలేనిది. ఇది ప్రాచీనకాలంనుంచి నేటివరకూ అనుభవరీత్యా చెప్పిన సత్యమేకాని, కేవలం బుద్ధిని ఆశ్రయించిన నేటి అశాస్త్రీయమైన శాస్త్రాలవంటిది కాదు.

మన రోగములను నివారించుకొనుటకు ఇంకొకరిపై ఆధారపడ కూడదు. వీలైనంతవరకు బయట మార్కెట్లో కొనేఔషధాలకు దాసాను దాసులం కాకూడదు. ఏరోజైనా ఏస్థలంలోనైనా మనకుకావలసిన చికిత్సను మనమే చేసుకోవలెననే పట్టుదలగలవారికి 'శివాంబు' చికిత్సావిధానము సర్వోత్కృష్టమై యున్నది.

ప్రజలలో క్రొత్తప్రయోగం చేయాలనే సాహసం (ఇది క్రొత్త విషయంకాదు, నీకుమాత్రమే క్రొత్తవిషయం) ఉండాలి. ప్రపంచంలో మూఢ మతాచారాలకు బెదిరిపోకుండా మంచివిధానాన్ని చూచినప్పుడు ఇది మంచిదిఅని, చెడ్డదాన్ని చూచినప్పుడు ఇది చెడ్డదిఅని ధైర్యంగా చెప్పగల నైతికశక్తి కలగాలి.

మానవుల అనుభవమే-శాస్త్రం

మానవుని అనుభవాల ఆధారముపై శాస్త్రాలు ఏర్పడతయ్. మొదట అనుభవము - ఆతర్వాతనే శాస్త్రము. శాస్త్రమునకు ఆధారము అనుభవమే. ఎక్కువమంది అనుభవాలుకూడితే ఒకశాస్త్రంగా రూపొందుతుంది.

ఈనాడు పెన్సిలిన్‌వంటి ఎన్నోమందులు మానవుని దేహమునకు అపాయకరమైనవిగా పరిణమించివున్నప్పటికి, నవజీవమును ఇచ్చునది 'పెన్సిలిన్' అని చెప్పుచునేవున్నారు. అటువంటివారికి ఒకవిన్నపము. ఈ స్వమూత్రమనెడి జీవనామృతమును కొందరిపైనగాని, కనీసం పండ్లనొప్పి ఉన్నవారికి రోజుకు మూడుసార్లు స్వమూత్రమును నోటిలో పోసుకుని పుక్కిలించి ఉమ్మివేయమనండి. ఒకేఒక్కరోజులో ఆ పంటి బాధ పోతుందోలేదో చూడండి. అప్పుడైనా ఇది ఒకమంచిద్రవ్యమే, ప్రయోగములు జరుపవచ్చును, అని భావించమని కోరుతున్నాము. పాము కరుస్తుంది, వెంటనే స్వమూత్రము త్రాగండి. చెవిలో చీము కారుతూవుంటే నిలువవుంచిన స్వమూత్రాన్ని కొద్దిగా వెచ్చచేసి, చెవిని శుభ్రముగా దీనితోనేకడిగి, చెవిలోనికి నాలుగైదు చుక్కలువేసి దూది పెట్టండి. ఇలాగే ప్రతిరోగానికి బుద్ధిని ఉపయోగించి ప్రయోగాలు చేయండి మంచిఫలితాలు సాధించండి. దీనివల్ల ఎవ్వరికీ ఏవిధమైన అపాయమూ జరుగదు. పైపెచ్చు మంచిలాభమును పొందితీరవచ్చును.

ఆకులే చెట్లకు మందు - మూత్రమే మనిషికి మందు

వ్యవసాయమునకు రసాయనిక ఎరువులకన్నా సహజమైన పేడ, మూత్రం, పచ్చిరొట్ట ఎంతోహితకరమైనవని వైజ్ఞానికశాస్త్రవేత్తలు, సామాన్యరైతులు కూడా చెబుతున్నారు. ఫలములను పుష్పములను ఇచ్చుచెట్లకు వాటిఆకులనే ఎరువుగా వుపయోగిస్తుంటే అది మంచి ఎరువుగా పరిణమించి కాయలు ఎక్కువగానూ, లావుగానూ కాయునని రైతులందరికి తెలిసినవిషయమే. ఇదేసూత్రం స్వమూత్రమునకు ఎందుకు అన్వయించకూడదు. ఆలోచించండి (సశేషం)

అతిబల వేర్లపొడి 5 గ్రా॥ రెండుపూటలా పాలతో సేవిస్తుంటే సర్వకుసుమరోగాలు సంహారం.

వెంట్రుకల ఆరోగ్యానికి - వేయి మార్గాలు

-పండిత ఏల్చూరి

గతమాసపత్రికలో తలవెంట్రుకల సమస్యల గురించి అనేకమార్గాలు మీకు సూచించడం జరిగింది. తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడటానికి, ఊడే వెంట్రుకలను ఊడకుండా ఆపడానికి, తలలో చుండ్రు, పొట్టురాలడం నివారించడానికి నిగనిగ మెరిసే పొడవైన వెంట్రుకలు పొందడానికి కొన్ని మార్గాలను వ్రాశాము. పాఠకుల కోరికలపైన మరికొన్ని మార్గాలను ఈ పత్రికలో అందిస్తున్నాం. అందుకోండి.



వెంట్రుకలు - మిలమిల మెరవాలంటే?

వారానికి రెండుసార్లు పలుచని మజ్జిగతో తలవెంట్రుకలకు సున్నితంగా మర్దనచేసి ఒకగంట ఆగి సీకాకాయతో స్నానంచేస్తూ వుంటే క్రమంగా వెంట్రుకలు మిలమిలా మెరుస్తువుంటయ్.

ఎల్లప్పడూ - నల్లవెంట్రుకలు కావాలంటే?

శుభ్రమైన ప్రదేశంలోపెరిగిన గుంటగలగారకును సమూలంగా తెచ్చి కడిగి నీడలో గాలికి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే ఆరోగ్యంగా పండిన ఉసిరికకాయలను పగులకొట్టి విత్తనాలు తీసివేసి ఆ బెరడును ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే, నాణ్యమైన నల్లనువ్వులను తెచ్చి దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అదేవిధంగా పటికబెల్లం (మిస్రీ/నౌబోతు/కలకండ/కండచక్కెర) పొడి ఈ నాల్గింటిని సమానభాగాలుగా తీసుకొని కలిపి పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ ఉదయ, సాయంత్ర సమయాలలో పిల్లలకు అరచెంచా పొడి, పెద్దలకు ఒకచెంచా పొడి మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని కొద్ది కొద్దిగా చప్పరించి తిని వెంటనే ఒకకప్పు వేడిపాలు కండచక్కెర కలిపి సేవిస్తూ వుండాలి. ఇది కాయకల్ప యోగంలాగా కేవలం వెంట్రుకల రక్షణకేకాక శరీరంలోని సమస్త అంగాలను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతుంది. పిల్లలకు ప్రతిరోజూ దీన్ని అలవాటు చేస్తే జీవితంలో వారికి ఏసమస్యా రాదు.

దీన్ని వాడుతూవుంటే క్రమంగా వెంట్రుకల సమస్యలన్నీ నివారించబడతయ్. పిల్లలకు పసితనంలోనేతెల్లబడిన వెంట్రుకలు ఐదారు నెలల్లో పూర్తిగా నల్లబడతయ్. పెద్దలకు ఎక్కువకాలం వాడితేగానీ, ఫలితం కనిపించదు.

T పైచూర్ణాలతోపాటు అతిమధురం, మంచిఆవునెయ్యి, తేనె మొదలైనవి కలిపి ‘కేశామృతం’ అనేపేరుతో తయారు చేసిన తీపి లేహ్యం మనవద్ద దొరుకుతుంది. కావలసినవారు వివరాలు తెలుసుకొని తెప్పించుకొని వాడవచ్చు.

పెరుగుతో - పసందైన జుట్టు

ఒకకప్పు మంచిపెరుగులో చిటికెడు మిరియాలపొడికలిపి ఆ మిశ్రమాన్నితలకు బాగాపట్టించి అరగంటఆగి స్నానంచేస్తూవుంటే తల జుట్టు నల్లగాపొడవుగా అందంగా పెరుగుతుంది. వెంట్రుకల చివరలు పగిలిపోయే సమస్యవున్నవారు ఆపగులు వున్నంతవరకూ వెంట్రుకలను కత్తిరిస్తూ పై ప్రయోగం చేస్తూవుంటే క్రమంగా ఆ సమస్య తీరుతుంది.

బహిష్టునొప్పి, మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్

శ్రీ యన్. అంజయ్య,

ఇం.నెం. 3-3-280, పద్మారావునగర్-4, నిజామాబాద్ జిల్లా.

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరి గారికి ధన్యవాదములు.

బహిష్టు నొప్పి తగ్గినది : మా ఇంటి వెనుక అమ్మాయి బహిష్టు నొప్పితో బాధపడుతుంటే మన మాసపత్రికలో సూచించినట్లు పావు చెంచా మిరియాలపొడి, ఒకచెంచా నెయ్యి, 10 గ్రా॥ల బెల్లంతో దంచి ముద్దచేసి తినిపించాము. వెంటనే బహిస్టునొప్పి తగ్గింది.

మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్ : మా ఆవిడ మోకాళ్ళనొప్పులతో బాధపడుతుండేది. మీరు చెప్పినట్లు ఆయిల్ తయారుచేసి వాడితిమి. వెంటనే తగ్గినయ్. వాయిలాకు, ఉమ్మెత్తాకు, జిల్లేడుఆకు, ఆముదము ఆకు, చెన్నంగి ఆకు ఈ అయిదు ఆకులను నలగ్గొట్టి నువ్వులనూనెలో మాడేవరకు వేయించి వడపోసి అందులో 25 గ్రా॥ పిప్పళ్ళపొడి, 25 గ్రా॥ కర్పూరం, 25 గ్రా॥ మిర్యాలపొడి కలిపి చల్లార్చి సీసాలో భద్రపరచి దానిని వాడినాను. మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గిపోయినయ్.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాము.

కుసుమనూనె అరికాళ్ళకు మర్దించుకుంటే మగతనం పుష్కలం.

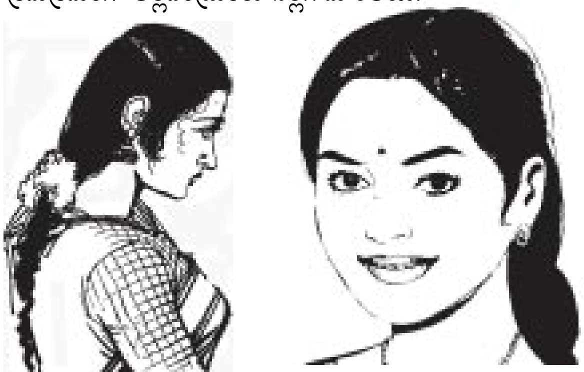


నిమ్మపండునూనెతో - నిండైన కురులు

ఒక పింగాణిగిన్నెలో సగంవరకు చిన్న చిన్నవిగా కత్తిరించిన నిమ్మముక్కలు వేసి, అవి మునిగేవరకు కొబ్బరినూనెపోసి ఆ పాత్రను వరుసగా పన్నెండురోజులపాటు ఎండలోపెట్టాలి. ఆ తరువాత వడపోసుకొని ఆ నూనెను తెల్లవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు నెమ్మదిగా మృదువుగా లోపలికి ఇంకేటట్లు రోజూ మర్దనా చేస్తూవుంటే క్రమంగా అవి నల్లగా మారతయ్.

నల్లమిరియాలతో - నల్లవెంట్రుకలు

పదిహేను మిరియాలు మెత్తగానూరి ఆపొడిని 250 గ్రా॥ కొబ్బరినూనెలో కలిపి చిన్నమంటపైన కొద్దిసేపు వేడిచేసి దించి చల్లార్చి వడపోసుకొని రోజూ రాత్రిపూట పైన తెలిపినట్లుగా మర్దన చేస్తూవుంటే క్రమక్రమంగా తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగామారతయ్.



నాణ్యమైన వెంట్రుకలకు-నలుగుపిండి షాంపు

పెసరపిండి, శనగపిండి, పేలపిండి ఈ మూడు సమంగా తీసుకొని నీటితో మెత్తగానూరి ఆ మిశ్రమాన్ని తలకుపట్టించి ఒకగంట ఆగిన తరువాత సీకాకాయతో స్నానం చేస్తూంటే వెంట్రుకలన్నీ గట్టిపడి పొడవుగా పెరుగుతూ నిగనిగలాడుతుంటయ్.

పెరుగుతో రోజూ కడుగుతూవుంటే యోని బిగువుగా మారుతుంది.

స్త్రీల చనుమొనల పుండ్లకు చక్కని యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



చనుమొనలపుండ్లకు-సులువైనమార్గాలు

స్త్రీలకు చనుమొనలలో పుండ్లురావడం అనేసమస్య మేహ ఉడుకువల్ల కలుగుతుంది. అందువల్ల ఈసమస్య వచ్చినస్త్రీలు ముందుగా వేడిచేసే కారం, ఉప్పు, పులుపు అతిగావుండేపదార్థాలను విడిచిపెట్టాలి. చలువచేసే పదార్థాలను ఎక్కువగా తీసుకోవాలి.

ఆముదంచెట్టుతో - అతిసులువైనయోగం

చిన్నాముదంచెట్టు గింజలతో వండిన చిట్టాముదం కొంచెం అరచేతిలోకి తీసుకొని దానిలో తననోటిలోని ఉమ్మి అనగా లాలాజలం కొంచెంకలిపి వేలితో బాగా రంగరిస్తే అది వెన్నలాగా అవుతుంది. దాన్ని వేలితోతీసుకొని పగిలిన చనుమొనలకు దట్టంగా పట్టించాలి. ఇలారోజూరాత్రి నిద్రించేముందుపట్టించి పైన దూదిఅంటించి ఉదయంవరకు ఉంచుతూవుంటే కొద్దిరోజుల్లో పగుళ్ళు హరించి పోతయ్.

Y ఆయుర్వేద మూలికల అంగడిలో దొరికే వెలిగారం 10 గ్రా॥, తెల్లకాచు 10 గ్రా॥ తెచ్చుకోవాలి. వాటిని విడివిడిగా మెత్తగానూరి విడిగానే ఉంచుకోవాలి. ఒక అరగ్లాసు మంచినీరు తీసుకొని అందులో పావుస్పూను వెలిగారంపొడివేసి కరిగించి ఆనీళ్ళతో చనుమొనల పగుళ్ళను మెల్లగా దూదితో కడగాలి. ఆతరువాత పొడిదూదితో పుండ్లపైన తడినిఅద్ది తరువాత కాచుచూర్ణాన్ని పైనఅద్దాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే చనుమొనలపగుళ్ళు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్. అయితే, ఉదయంపూట కడిగేటప్పుడు రాత్రి అంటించిన కాచుపొడి సులువుగా ఊడకపోతే కొద్దిగా కిరసనాయిలు దూదిలోతడిపి దానితోతుడిస్తే అది సులువుగా ఊడిపోతుంది.

వేపాకులతో - వెలిగేయోగం

వేపాకుల్ని ఎండబెట్టి కాల్చి బూడిదచేయాలి. ఆ బూడిదను జల్లించి పక్కనపెట్టుకోవాలి. తరువాత రెండు గుప్పిళ్ళ పచ్చివేపాకులను 100 గ్రా॥ మంచినీటిలోవేసి సన్నటిమంటపైన పావుగంటసేపు మరిగించాలి. తరువాత పాత్రనుదించి బట్టలోవడపోసి ఆకులను కూడా పిండి కషాయం తయారుచేయాలి.

ముందుగా ఈకషాయంతో చన్నులపగుళ్ళను కడగాలి. నిదానంగా అయిదు లేక పది నిమిషాలపాటు కషాయంలో దూదినిముంచి మెల్లగా కడగాలి. ఆతరువాత వేపాకులబూడిదను ఆపగుళ్ళపైన అద్దాలి. లేకుంటే కొబ్బరినూనెలో వేపాకు బూడిదనుకలిపి ఆమిశ్రమాన్ని పగుళ్ళపైన పట్టించాలి. ఇలా రోజూచేస్తుంటే పగుళ్ళుపూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

ఇటీవలికాలంలో చాలామంది స్త్రీలకు చన్నులలో గడ్డలురావడం, విపరీతమైన పోటుపుట్టడం, ఇంకా చనుమొనలు పగలడం అవిక్రమంగా పుండ్లుగామారడం జరుగుతుంది. ఈపరిస్థితుల్లో ఆసుపత్రులకు వెళ్ళిన స్త్రీలు శస్త్రచికిత్సలద్వారా ఆగడ్డలను, పుండ్లను తొలగించుకోడానికి ప్రయత్నిస్తూ అనేకబాధలకు గురిఅవుతున్నారు. అలాంటి వారికి ఈసమస్యలు తొలిదశలోఉండగానే ఇంటిలో చేసుకోగల చిన్న చిన్న సులువైనమార్గాలను అందిస్తున్నాం. మన మహిళాప్రచారకులంతా ఈవ్యాసాన్ని చదివి సాటిమహిళలందరికి ఈవిజ్ఞానాన్ని అందించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

బూరుగుజిగురును నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే యోనిదృఢంగా మారుతుంది.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్రశిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండిరా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
06-9-2008 శనివారం	మెట్‌పల్లి కరీంనగర్‌జిల్లా	నరేందర్ రెడ్డి పంక్షన్ హాల్ ఎల్.ఐ.సి. ఆఫీస్ ఎదురుగా	డా॥ యెనుగందుల హన్మాండ్లు & 9440034104	శ్రీ సాంబారి ప్రభాకర్ & 9440070504 శ్రీ గాజంగి సుదర్శన్ & 9440152550 శ్రీ జి. గంగారాం & 9440216200
07-9-2008 ఆదివారం	నిజామాబాద్ పట్టణం	రాజీవ్‌గాంధీ ఆడిటోరియమ్ కదిలివాడి, నిజామాబాద్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిజామాబాద్ శాఖ	డా॥ కె. పరంధాములు & 9440090377
09-9-2008 మంగళవారం	అచ్చంపేట్ మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	శ్రీ వాసవికన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అచ్చంపేట శాఖ	శ్రీ జోగిరెడ్డి & 9441916543 శ్రీ బి. కనకప్ప & 9490411206 శ్రీ కె శ్రీధర్ రావ్, H.M. & 9490602656
13-9-2008 శనివారం	తుని తూ॥ గోదావరి జిల్లా	శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి కళ్యాణమండపం	ఫ్రెండ్స్ ఆర్గనైజేషన్	శ్రీ యం. శ్రీనివాస్ & 9848202077 శ్రీ వి. సూర్యనాగేశ్వర రావు & 9848013073 శ్రీ పి. వెంకట రావు & 9848371450
14-9-2008 ఆదివారం	బలభద్రపురం తూ॥ గోదావరి జిల్లా	శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా మందిరం	షిరిడిసాయిబాబా భక్త సమాజం ఫోన్: 08857 236114 9849666377	శ్రీ పబ్బెళ్ళ పురుషోత్తం రెడ్డి & 9849471199 శ్రీ సలుమూరి శ్రీనివాస్ & 08857-329334, 236134
21-9-2008 ఆదివారం	~~రాయదుర్గం~~ ~~అనంతపురంజిల్లా~~	13-12-2008 కి మార్చబడినది		
21-9-2008 ఆదివారం	దుబ్బాక మెదక్‌జిల్లా	ఆర్యవైశ్యభవనం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక దుబ్బాక శాఖ	శ్రీఎల్. రాధాకిషన్ గురూజీ & 9000750858 శ్రీ గంగం రాజమౌళి & 9885392066
26-9-2008 శుక్రవారం	నర్సంపేట వరంగల్‌జిల్లా	శ్రీ వాసవీ కళ్యాణమండపం (ఆర్యవైశ్య సంఘం)	వాసవిక్లబ్ ఆధ్వర్యంలో నర్సంపేట శాఖ	శ్రీ అయితలక్ష్మీనర్సయ్య గుప్త & 9440367327 శ్రీతోట బాలభాస్కర్ గుప్త & 9440150019
28-9-2008 ఆదివారం	తిరుపతి చిత్తూరు జిల్లా	పద్మావతి కళ్యాణమంటపం చిరుతానూరు రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక తిరుపతి శాఖ	శ్రీమతి యన్. మునిలక్ష్మి & 9848505632 శ్రీటి. క్రిష్ణమూర్తి & 0877 2252221
11-10-2008 శనివారం	ఒంగోలు ప్రకాశంజిల్లా	ఆంధ్రకేసరి విద్యాకేంద్రం అంజయ్యరోడ్	సేవాభారతి ఆధ్వర్యంలో	డా॥ సత్యనారాయణ & 9959144000 శ్రీ కె.వి. శేషారావు, టీచర్ & 9441532436 శ్రీ తడికమల్ల హరిప్రసాదరావు & 9848797339
12-10-2008 ఆదివారం	మార్కాపురం ప్రకాశంజిల్లా	జడ్.పి. బాయిస్ హైస్కూల్	వాసవిక్లబ్ ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ ఇ.వి.యస్. శేషగిరి & 9247292547 శ్రీ పి.వి.యస్. శ్రీనివాసులు & 9247411710 శ్రీ డొగిపర్తి బాబు & 9440993903
18-10-2008 శనివారం	ఎల్లారెడ్డి నిజామాబాద్‌జిల్లా	వైశ్యభవన్	ఆర్యవైశ్యసంఘంఆధ్వర్యంలో ముత్యపు సుదర్శన్ & 9440892469	శ్రీ సిద్ధిరామకిషన్ & 9440228611 శ్రీ జయసూర్య ప్రకాశ్ & 9441018138 శ్రీ గోస్కె బాలకిషన్ & 9948864246
19-10-2008 ఆదివారం	బోధన్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	నిజాం దక్కన్ సుగర్స్ లిమిటెడ్ శక్కర్ నగర్	జానకి రామరాజు & 9959522260	శ్రీ పూతోట ప్రకాశ్‌రావ్ & 9491104627 శ్రీ నల్లపనేని సుబ్బారావు & 9491104628 శ్రీ రావిపాటి శ్రీనివాసరావు & 9959768001
25-10-2008 శనివారం	ఎర్రగొండపాలెం (మం) ప్రకాశంజిల్లా	వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం	సమయం॥ మధ్యాహ్నం 2 గం॥ నుండి రాత్రి 7 గం॥ వరకు	వాసవిక్లబ్, వాసవి యూత్‌క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ గొళ్ళసుబ్బారావు & 9441586755
26-10-2008 ఆదివారం	దర్శి ప్రకాశంజిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల అద్దంకి రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక దర్శి శాఖ	శ్రీ తోటవీరాంజనేయరెడ్డి & 9441173660 శ్రీమతి టి. వెంకటరమణ & 9441077479
02-11-2008 ఆదివారం	చీరాల ప్రకాశంజిల్లా	శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా కళ్యాణ మండపం ముంతావారి సెంటర్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, చీరాల శాఖ	శ్రీ మున్నవ మురళీకృష్ణ & 9440265888
08-11-2008 2వ శనివారం	అంకాపూర్ (గ్రా) ఆర్మూర్ (మం) నిజామాబాద్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీ కె. వెంకటేశ్వర రావు & 9440834560	శ్రీ దుబ్బాక భాస్కర్ & 9848774422 శ్రీ తోట నదిడి గంగారాం & 9247591077 శ్రీ బద్దం నర్సారెడ్డి & 9848348866
09-11-2008 ఆదివారం	రామాయణ్‌పేట మెదక్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, అంకాపూర్ శాఖ	శ్రీ సంజీవ కుమార్ & 9963723156 శ్రీ సంగమేశ్వర్ & 9989518920
16-11-2008 ఆదివారం	నాగర్‌కర్నూల్ మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నాగర్‌కర్నూల్ శాఖ	శ్రీ పాలమూరు శ్రీనివాస్ & 9440952309
23-11-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	సెక్టర్ - 5, సి.డబ్లు.సి., ఉక్కునగర్ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ కె.సి.హెచ్. అప్పలనాయుడు & 9866113949 శ్రీ వై. వాసు & 9866224469
30-11-2008 ఆదివారం	జంగారెడ్డిగూడెం(మం) ప.గో.జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జంగారెడ్డిగూడెం శాఖ	శ్రీ పెనుమర్తి రామకుమార్ & 9441255776
07-12-2008 ఆదివారం	కోదాడ నల్గొండజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కోదాడ శాఖ	శ్రీ పి. శ్రీనివాస్ & 9912216171
09-12-2008 మంగళవారం	షాద్‌నగర్ మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	శ్రీ శివమారుతి గీతా అయ్యప్ప కళ్యాణమండపం	పాతంజలి యోగ సమితి అధ్యక్షుడు శ్రీపానుగంటి శశిధర్ & 9948697557	శ్రీ మాడుగుల వెంకటేశ్వర్లు & 9866846395 శ్రీ టి. యాదగిరి & 9247319348 మణికంత ప్రింటర్స్ & 9848593313

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
✆ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 6 సెప్టెంబర్ రూ.10/-

విశ్వాసమే విజయం - అవిశ్వాసమే అపజయం

మానవజీవితానికి సంబంధించిన ఏపనిలోనైనా ఏసాధనలోనైనా విజయం పొందాలంటే ఆపనిపట్ల సంపూర్ణ విశ్వాసం వుండాలి. విశ్వాసంతోచేసే ఏపనైనా ఎలాంటి ఒడుదుడుకులులేకుండా చివరకు విజయం సాధించి తీరుతుంది. అలాగే, అవుతుందో కాదో అనే అవిశ్వాసం క్షణక్షణం మనసులో మెదులుతూ ఎంత కష్టపడి పనిచేసినా ఆపనిలో అపజయమే మిగులుతుంది. అందువల్ల ప్రతిమనిషి తనజీవితాన్ని సార్థకం చేసుకోవడంకోసం విజయపథంవైపు జీవితాన్ని నడిపించడంకోసం విశ్వాసం అనే ఆయుధాన్ని ఎల్లప్పుడూ చేతబూని వుండాలి.

ఈఆధునికయుగంలో ఎన్నోరకాల భిన్నవిభిన్నమైన శాస్త్రాలు సిద్ధాంతాలు ఎదురుకావడంతో వీటిలో ఏదినిజం? ఏదిఅబద్ధం? ఎటువైపువెళ్ళాలి? ఎటువైపు వెళ్ళకూడదు? అనే మీమాంసతో నేటిమానవుడు డోలాయమానస్థితిలో వున్నాడు. దేనినీ త్వరగా విశ్వసించలేకపోతున్నాడు. అయితే, కలికాలపు సహజస్వభావంవల్ల ఈనాడు మానవులను కాపాడగలశాస్త్రాలు అశాస్త్రీయాలుగానూ, మానవులను మారణహోమంచేసే అశాస్త్రాలు శాస్త్రీయమైనవిగాను చెలామణి అవుతున్నయ్. చదివే పుస్తకాలలో నిత్యజీవన విధానంలో జీవితంలో అడుగడుగునా విషాలు, వికృతశాస్త్రజ్ఞానాలు, విరివిగా నిండివుండటంవల్ల సహజంగానే మానవులంతా వికృతవిధానాలనే విశ్వసిస్తూ ఆ విదేశీ విషవలయంలో చిక్కుకొని స్వదేశీ ధర్మశాస్త్ర ధర్మజీవన విధానాలనే వ్యతిరేకించే దుస్థితికి చేరుకున్నారు. అందువల్లే ఈనాటి మానవులు ఆర్థికంగా, ఆరోగ్యపరంగా, సంసారపరంగా అన్నిరంగాలలో అపజయంపాలౌతున్నారు.

పంచమవేదంగా, ఋగ్వేదానికి ఉపవేదంగా తరతరాలుగా ప్రసిద్ధిపొంది ఎన్నోసార్లు ఈ భూమిపైన స్వర్ణయుగాలను ఆవిష్కరించిన ఆయుర్వేదశాస్త్రం భారతీయుల విశ్వాసానికి నోచుకోవడంలేదు. తనదికాని, తనదేశ వాతావరణానికి సరిపడని, తాత్కాలిక ఉపశమనాన్ని మాత్రమే అందివ్వగల ఇంగ్లీషు వైద్యవిధానాలవైపు ఆనందంగా పరుగులు తీస్తున్నారు. పాలకులు, ప్రభుత్వాలు వీరుచేసే చట్టాలుకూడా ఇంగ్లీషువైద్యవిస్తృతికే అధికప్రాధాన్యమివ్వడం కూడా మనం గమనిస్తున్నాం. వందలవేల కోట్ల ప్రజాధనం వైద్యవ్యాపారస్తుల చేతులలోకి చట్టపరంగా పోతూవున్నా ప్రశ్నించేవాడు దేశంలో ఒకడుకూడా లేడు.

ఇప్పటికైనా స్వదేశీ అభిమానులు, స్వజాతి సంరక్షణా కంకణధారులు, భారతీయసంస్కర్తలు, యుద్ధప్రాతిపదికపైన ప్రజలలో స్వదేశంపట్ల స్వదేశీవిజ్ఞాన ఔన్నత్యంపట్ల అవగాహనను పెంచి వారికి విశ్వాసం కలిగేటట్లు ప్రయత్నించాలి. ఏనాటికైనా ఈదేశంలో ఎవరైనా బాగుపడగలిగితే అది స్వదేశీఆయుర్వేదజీవనవిధానంతోనేతప్ప మరేఇతర విష విధానాలతో బాగుపడలేరనే నగ్నసత్యం ప్రతిభారతీయుడికి ఎలుగెత్తిచాటాలి. ఎవరెలాపోతే మాకేంటి? ఈదేశం ఏమైతే మాకెందుకు? అని అందరూ భావిస్తే చివరకు మిగిలేది అనారోగ్య భ్రష్టనికృష్ట భారతమే.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

రోజు పరిమితంగా మిరియాలచారు వాడుతూ వుంటే వంట్లో వేడి తగ్గిపోతుంది.

పక్కలో మూత్రంపోసే పిల్లలకు - పక్కాయోగాలు

చాలామందిపిల్లలు రాత్రిసమయాలలో ఒకటిరెండుసార్లు పక్కతడుపు తుంటారు. ఇది పెద్దలకు, పిల్లలకు కూడా చాలా అసౌకర్యంగా వుంటుంది. సహజంగా చిన్నవయసులో వున్నప్పుడు పిల్లలు మంచంలోనే మూత్రంపోస్తారు. కానీ, ఊహవచ్చే కొద్దీ మూత్రం వచ్చినప్పుడు పెద్దలను లేపి మూత్రశాలలోకి వెళ్ళి విసర్జిస్తారు. అయితే, పెద్దపిల్లలుకూడా ఇలాగే చేస్తున్నారంటే వారి మూత్రవయవాలలో సమస్యవుంటేనే అలా జరుగుతుంది. వారి సమస్య తెలుసుకొని తగిన పద్ధతులను పాటించి ఆ సమస్యను పరిష్కరించాలే గానీ పిల్లలను కొట్టి తిట్టి దండించి సమస్యను పరిష్కరించలేరు.

- పండిత ఏల్చూరి



పిల్లలు పక్కలో మూత్రం ఏందుకుపోస్తారు ?

కొందరుపిల్లలు పగటిపూట ఎక్కువసేపు చదివి లేదా ఆటలాడి బాగా అలసిపోయి గాఢనిద్రలో వున్నప్పుడు తమకు తెలియకుండానే మూత్రంపోస్తారు. మరికొందరు పిల్లలకు కడుపులో నట్టలు వుండటం వల్ల నిద్రలోనే మూత్రంపోసే పరిస్థితి వచ్చింది. ఇంకొంతమంది పిల్లలు ఎక్కువగా పానీయాలను తాగడంకూడా ఈ సమస్య కలుగవచ్చు. అలాగే మూత్రపిండాలలోగానీ మూత్రనాళంలోగానీ ఏదైనా సమస్య వున్నప్పుడు కూడా ఈవిధంగా జరుగుతుంది.

తల్లులు - ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

i పక్కలో ప్రతిరోజూ లేదా తరచుగా మూత్రంపోసే పిల్లలకు ముఖ్యంగా ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు గానీ, అతి చలువచేసే పానీయాలు, ఐస్‌క్రీములు గానీ సేవింపనీయకూడదు.

i నిద్రించేముందు భయంకర దృశ్యాలుగల దయ్యంకథలు, భీభత్సమైన సినిమాల వంటివి పిల్లలను చూడనివ్వకూడదు.

i ఏ.సి. గదులలోగానీ చల్లని వాతా వరణంలో గానీ నేరుగా ఫ్యాన్లకిందగానీ ఈ పిల్లలను పడుకోనివ్వ కూడదు.

i నిద్రించేముందు తప్పనిసరిగా పిల్లలను మూత్రశాలలో కింద కూర్చోబెట్టి పూర్తిగా మూత్రం పోయించాలి.

i పొరపాటుగా కూడా నిలబడి మూత్రం పోయనివ్వకూడదు. ఎందుకంటే? నిలబడిపోసి నప్పుడు మూత్రాశయంలోని మూత్రం మొత్తం పూర్తిగా బయటకు రాదు. కొంతభాగం అందులోనే నిలువవుండిపోయి మరలా కొద్దిసేపటిలోనే మూత్రం పోయవలసిన పరిస్థితి వస్తుంది. అందువల్ల కింద కూర్చోబెట్టి పోస్తే రెండుకాళ్ళు పొట్టకు అంటుకొని మూత్రాశయంలోని పూర్తి మూత్రం బయటికి వస్తుంది.

i రాత్రివేళల్లో నిద్రపోయే ముందేగాకుండా మధ్యమధ్యలో మూడు గంటలకు ఒకసారైనా పిల్లలను లేపి మూత్రం పోయించాలి. ఈ అలవాటువల్ల క్రమంగా మూత్రం వచ్చినప్పుడు పిల్లలే నిద్రలేచి స్వయంగా పోసుకునిరావడం జరుగుతుంది.

i రాత్రి భోజనం ఏడుగంటలలోపే తినిపించాలి. అదికూడా చాలా తేలికగా సులువుగా జీర్ణమయ్యేటట్లుగా ఉండాలి.

i పక్కలోమూత్రంపోసే పిల్లలకు తీపిపదార్థాలను అతిగా తినిపించకూడదు. ముఖ్యంగా వీధుల్లో కొన్న స్వీట్స్‌ను అసలు తినిపించకూడదు. ఎందుకంటే? ఈ మూత్రసమస్య అతితీపి పదార్థాలవల్ల కాలగమనంలో తీపిరోగమైన మధుమేహంగా మారవచ్చు.

ఓమతో - వరాలయోగం

ఒకగ్లాసు నీటిలో అరచెంచా ఓమ(వాము) నలగ్గొట్టివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి దానిని గోరువెచ్చగా నిద్రించే ముందుగానీ లేక ఆహారం తరువాత గానీ సేవింపచేస్తూవుంటే క్రమంగా మూత్రవయవాలకు బలంకలిగి వారిమూత్రసమస్య తీరుతుంది.

తేనెతో - తియ్యనైన యోగం

పక్కలో మూత్రంపోసే పిల్లలకు నిద్రించే ముందు ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక చెంచా మంచి పట్టుతేనె కలిపి తాగించడం అలవాటుచేస్తే క్రమంగా పక్కలోమూత్రం పోయడం ఆగిపోతుంది.

జాజికాయతో - జాం జాం యోగం

జాజికాయను కొంచెం నీటితో అరగదీసి ఆ గంధం అరచెంచా మోతాదుగా అరకప్పు గోరువెచ్చనిపాలలో కలిపి తాగిస్తూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే బిడ్డల మూత్రసమస్య తీరిపోతుంది.



ఆవాలతో - అమరినయోగం

సన్న ఆవాలను చిన్నమంటపైన కొంచెం వేయించి దంచి పొడి చేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈ పొడిని రాత్రిభోజనంలో మొదటి ముద్దలో రెండు మూడుచిటికెలు వేసి కొంచెం నెయ్యి కలిపి ముందుగా ఈ ముద్దను తినిపించి ఆ తరువాత మిగిలిన కూరలతో తినిపించాలి. ఇలా చేస్తుంటే పిల్లల మూత్రసమస్య తీరిపోతుంది.

పోకచెక్కను కొద్దిగా బుగ్గనపెట్టి చప్పరిస్తూవుంటే జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

వంట ఇంట్లో మందులున్నయ్ - వంటి నిండా వ్యాధులున్నయ్
ఇంటిమర్మం తెలుసుకోండి - ఒళ్ళు బాగుచేసుకోండి -2

-పండిత ఏల్చూరి



వెంట్రుకల సమస్యలకు - వెలలేనియోగాలు

మంచివెంట్రుకలకు మట్టిషాంపు : మట్టితో షాంపు తయారు చేయడం ఏమిటి? అని చాలామందికి సందేహం రావచ్చు. తలకు మట్టిపెడితే వెంట్రుకలు ఇంకా పాడైపోతాయికదా? అని కూడా అనుమానం కలుగవచ్చు. కానీ, మనశరీరం మట్టినుండే పుట్టిందని ఆమట్టిలోపెరిగే పదార్థాలతోనే బ్రతుకుతుందని చివరకు ఆమట్టిలోనే కలిసిపోతుందని మనకు తెలియదు. ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి. మట్టే మనకుతల్లి. ఆతల్లిచలువతో మనం ఎలాంటి వ్యాధినైనా పోగొట్టుకోవచ్చు. ఎంత ఆరోగ్యాన్నైనా పొందవచ్చు.

తయారీవిధానము : జిగటగావుండే నల్లరేగడిమట్టిని తెచ్చి నలగగొట్టి జల్లెడపట్టి వీలుంటే పలుచని నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి ఆఅతిమెత్తని మట్టిని ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. వెంట్రుకల సమస్యలతో బాధపడేవారు వారానికి ఒకసారి లేక రెండు సార్లు ఈజిగటమట్టిని తగినంత తీసుకొని ఒకపాత్రలోపోసి సరిపడేటన్ని చల్లనినీరుగానీ, వేడినీరుగానీపోసి బాగా మెత్తటి పేస్టులాగా పిసకాలి. ఇది మరీగట్టిగా వుండకూడదు, మరి పలుచగా కారిపోయే టట్లుగా వుండకూడదు. ఇదే మట్టిషాంపు.

వాడేవిధానము : ఈమట్టిముద్దను తలవెంట్రుకల కుదుళ్ళకు పాయలు పాయలుగా తీసి సున్నితంగా లేపనంచేయాలి. ఇలా తలమొత్తం వెంట్రుకల మొదళ్ళకు ఈమట్టి అంటుకునేలా లేపనం చేసి చేతిమునివేళ్ళతో మృదువుగా మర్దన చేయాలి. కొద్దిసేపు అలాగే వుంచితే తలకు పట్టించిన మట్టి ఉబ్బుతుంది. ఆ వెంటనే గోరువెచ్చని నీటితో స్నానం చేస్తుండాలి.

మట్టిషాంపుతో ఫలితాలు : ఈవిధంగా వారానికి ఒకటి లేక రెండుసార్లు చేస్తుంటే క్రమంగా వెంట్రుకల మొదళ్ళు గట్టిపడతయ్. గరుకుగా కఠినంగావున్న వెంట్రుకలు మెత్తగా మృదువుగా మారతయ్. మట్టిలోని పోషకపదార్థాలు వెంట్రుకల మొదళ్ళకు బలం కలిగించడం వల్ల వెంట్రుకలు నల్లగా పొడవుగా దృఢంగా పెరుగుతయ్.

Y **సూచనలు :** జలుబు, దగ్గు మొదలైన కఫ సమస్యలున్నవారు ఈమట్టిలో వేడినీరు కలిపి తలకు పెట్టాలి. స్నానం చేసేటప్పుడు ముందుగా వేడినీటితో తలకడిగి వెంటనే తలను తుడిచి ఆ తరువాత మిగిలిన శరీరానికి స్నానం చేయాలి. అవకాశంవుంటే వెంట్రుకలకు సాంబ్రాణిపొగ వేసుకోవడం ఉత్తమం.

ముక్కుసమస్యలకు - ముచ్చటైన యోగాలు

వర్షాకాలంలో ముక్కుసమస్యలు : మేఘాలు దట్టంగా క్రమ్ముకోగానే గాలి చల్లబడుతుంది. గాలి చల్లబడగానే కఫశరీరతత్వంగల వారిలోని కఫంకూడా చల్లబడి తలలో అధికంగా తయారుకాబడి బయటకు ప్రవించడం ప్రారంభమవుతుంది. ముక్కుదిబ్బడ, తుమ్ములు, నీరుకారడం, కనుబొమ్మలు, తలనొప్పిపుట్టడం, తలభారం, దగ్గు, జ్వరం, వళ్ళునొప్పులు మొదలైన కఫసమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్.

అలాంటిసమస్యలకు వెంటనే ఆసుపత్రులకు పరిగెత్తకుండా అనవసరమైన ఇంగ్లీషు మందులు వాడకుండా మీచేతుల్లో, మీ వంట గదిలో, మీకోసం మనమహర్షులచేత కనుగొనబడివున్న అతి రుచి కరమైన తులసిపానీయం ఈక్రింద చెప్పిన విధంగా తయారుచేసుకొని ఆసమస్యలను అతిసులువుగా నివారించుకోండి.



తులసిపానీయం ఎలా తయారుచేయాలి : కృష్ణతులసి లేదా లక్ష్మీతులసి దళాలు పది, నల్లమిరియాలు పది, అల్లంముక్క రెండు గ్రాములు తీసుకొని మెత్తగా నలగగొట్టి రెండుకప్పుల మంచినీటిలో వేసి చిన్నమంట పైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలే వరకు మరిగించాలి. దించి వడ పోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలుపుకోవాలి. మధుమేహరోగులైతే కండచక్కెర బదులు తాటిబెల్లం లేదా తాటి కలకండ కలుపుకోవచ్చు.

తాగేవిధానం : ఈ కమ్మని రుచికరమైన అనేక ఔషధ విలువలతో నిండివున్న తులసిపానీయాన్ని కఫరోగులు రోజూ ఉదయం పరగడుపున తాగాలి. సమస్య తీవ్రంగా వుంటే సాయంత్రంకూడా తాగవచ్చు. అయితే, ఇదితాగిన గంటవరకు మరేమీ తాగరాదు, తినరాదు, స్నానం చేయరాదు.

సూచనలు : ఇప్పటికి కొన్నివేలమంది ఈవిధానంతో కఫ రోగాలను పోగొట్టుకొని హాయిగా జీవిస్తున్నారు. కొత్తగా చదివేవారు ఇంతచిన్న మార్గంతో అంత పెద్దసమస్య తగ్గుతుందా? అనే అనుమానం పెట్టుకోకుండా ప్రతిరోజూ వాడుతూ ఆరోగ్యం పొంది మీ అనుభవాన్ని లేఖద్వారా మాకు తెలియజేయండి.

కందిపప్పు నిమ్మరసంతోనూరి తలకు పట్టిస్తూవుంటే వెంట్రుకలు వెలుగుతుంటయ్.

హైదరాబాద్‌లో అక్టోబర్ 3 నుండి 6 వతేదీ వరకు 200 మంది ప్రచారకులకు ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిక్షణాశిబిరాలు

వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ ఆఫ్ ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మ ఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులో గల రాయదర్గ వద్ద, హైదరాబాద్ -8

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని వస్త్రములు, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ వస్త్రములు ధరించాలి. ఎవరికి కావలసిన బట్టలు, దుప్పట్లు, అన్నము తినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. పిల్లలను తీసుకొని రావద్దు.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
....
..................................ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సం॥) ....
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా............................

* *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....

తేది :.................... అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
- శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
- ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
- దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
- పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

ముఖ్యగమనిక : దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్‌పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది. దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది : 18-9-2008

దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 18-09-08 తేదీలోగా పంపాలి.
వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారిచే జీ తెలుగు టీవీ చానల్‌లో 25-8-2008 నుండి ప్రారంభం "ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞానం"

(ధారావాహిక ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారం)

ప్రతిరోజూ ఉదయం 7 గం॥ 30 ని॥ల నుండి ఈ కార్యక్రమం ప్రసారమౌతుంది. "ఆయుర్వేదం - జీవనవేదం", "ఆయుర్వేదం - ఆహారవేదం", "ఆయుర్వేదం - సౌందర్యవేదం" అనే విభాగాలతో ప్రసారమయ్యే ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని పాఠకులంతా వీక్షిస్తూ జీవన విజ్ఞానాన్ని పొందగలరు.

కాఫీ, డికాషన్‌లో నిమ్మరసంలో కలిపి తాగితే మలేరియా మూడురోజుల్లో తగ్గిపోతుంది.

ఏ వ్యాధికి - ఏ ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి -2

-పండిత ఏల్చూరి

ఇప్పటివరకు తమ జాగ్రత్తలవల్లనో, లేక అదృష్టంవల్లనో లేక పూర్వజన్మ పుణ్యంవల్లనో ఏ దీర్ఘకాలికమైన వ్యాధి సోకకుండా ఆరోగ్యంగా వున్నవారు భవిష్యత్తులోకూడా తమకు ఏ ప్రమాదకరమైన వ్యాధి సోకకుండా నూరేండ్లవరకు మంచంలోపడకుండా ఏలాంటి ముందుజాగ్రత్తచర్యలు పాటించాలో మీరంతా తెలుసుకొని తీరాలి. ఖర్చులేని, కష్టంలేని, సులువైన, విలువైన మార్గాలు మనకండ్లముందు వేలకు వేలుగా వున్నయ్. మనజాతి నిర్మాతలైన మహర్షులు తమ పరిశోధనలద్వారా ఏవ్యాధికి ఎలాంటి ముందు జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో స్పష్టంగా తెలియజేసిన వివరాలను మీకందిస్తున్నాం. అందుకొని విశ్వాసంతో ఆచరించండి. ఆరోగ్యం పొందండి. ఆ జ్ఞానాన్ని అందరికీ పంచిపెట్టండి.



అధికరక్తపోటు - అన్నిరోగాలకు వెన్నుపోటు

ఈఆధునిక యుగస్వభావంవల్ల చిన్నపిల్లలనుండి పెద్దవాళ్ళవరకు అందరిజీవితం అంతులేని ఆవేదనతో ఆందోళనలతో నిండిపోతూ వుంది. మనిషి ప్రకృతికి విరుద్ధమైన అస్వాభావిక ఆవేశంగానీ, ఆక్రోశంగానీ, అసూయగానీ, ద్వేషంగానీ ఇలాంటి మనోరుగ్మతలు మనసులో పుట్టినప్పుడు వాటినుండి ఉత్పన్నమయ్యే విషరసాయనాలు ప్రధానంగా అతిరక్తపోటుకు కారణాలౌతున్నయ్. ఈ ఆవేశ ఆరాటాల వల్ల ఏమీసాధించలేమని తెలిసికూడా ప్రతిమనిషి వాటిని వదిలించు కోలేక అనుక్షణం మనసులోను మనసునుండి శరీరంలోను విషాలను ఉత్పత్తిచేసుకుంటూ సమస్తరోగాలకు గురౌతున్నాడు. అందువల్ల ప్రస్తుతం మనం ఏజాగ్రత్తలతో అధికరక్తపోటును నివారించుకోవచ్చో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మోదుగపూలను కషాయంగా కాచుకొని, పంచదార కలిపి సేవిస్తూవుంటే మూత్రంలో మంట, రాళ్ళు, మధుమేహం హరించిపోతయ్.

సక్రమ ఆహారంతో రక్తపోటును సమాధిచేయండి.

ఏవ్యాధినైనా సమూలంగా మనమే సమాధిచేయకపోతే అది క్రమ క్రమంగా పెరిగి పెద్దదై పేనుభూతంలామారి మనలనే సమాధిచేస్తుంది. అందువల్ల తాత్కాలికంగా అప్పటికప్పుడు బి.పి.ని అణచివేసే ఇంగ్లీషు బిళ్లలు మింగుతూ రక్తపోటు అదుపులోవుందనే భ్రమలో జీవించకుండా, అణచివేయబడిన రక్తపోటు ఏదోఒకనాడు ఒక్కసారిగా విజృంభించి గుండెపోటుగానో, పక్షవాతంగానో బయటపడకముందే ప్రతిమనిషి తగిన ముందుజాగ్రత్తచర్యలు చేపట్టాలి.

రక్తపోటును అణచే - రంజైన పదిసూత్రాలు

ఆహారపదార్థాలలో రక్తాన్ని అమితంగా ఉద్రేకపరిచే పదార్థాలను వెంటనే నిషేధించాలి. 1) ఆహారంలోవాడే పచ్చిమిర్చి పూర్తిగా తగ్గించి ఎండుమిర్చినికూడా క్రమంగా తగ్గించుకుంటూ కారపు రుచికోసం తరచుగా మిరియాలను ఉపయోగించాలి. అంటే మిరియాలచారు, మిరియాలకారంపొడి, మిరియాలువేసివండిన కిచిడి, ఇలాంటివి సేవిస్తూవుండాలి. 2) ఆహారంలో రోజు మనంవాడే సముద్రలవణం (కల్లుప్పు)గానీ, షాపుల్లోకొనే ఇతరఉప్పులుగానీ వాడటంమాని సైంధవలవణం తెచ్చుకొని వాడుకోవడం ప్రారంభించాలి. సైంధవ లవణం నిర్దుష్టమైనది. ఇది సింధూనదీ పరివాహకప్రాంతాలలో భూగర్భంలో దొరుకుతుంది. దీనివలన శరీరంలో సమశీతోష్ణత కలిగి ధాతువులు, దోషాలు సమానమౌతయ్. 3) ఆహారంలో రోజూ మనం వాడే కొత్త చింతపండుకు బదులు ఒకసంవత్సరం నిలువవుంచిన పాతచింతపండుగానీ లేక నిమ్మపండురసంగానీ లేక ఉసిరిక పండ్లుగానీ లేక దేశవాళీ నాటుటమోటాలుగానీ లేక ఆమ్‌చూర్‌గానీ ఉపయోగించవచ్చు. వీటిల్లోకూడా నిమ్మరసం, ఉసిరికముక్కలు శ్రేష్ఠమైనవి. 4) రోజూ తినే ఆహారంలో పెరుగును పూర్తిగా నిషేధించి దాన్ని పలుచని తీయని మజ్జిగగా మార్చి ఉపయోగించుకోవాలి. మజ్జిగ అమృతాన్ని మించిన అద్భుతసుగుణాలతో ప్రేగులలో విషపదార్థాలు లేకుండా ఉదరములో పిత్తరసం ప్రకోపించకుండా రక్తం ఉద్రేక పరచబడకుండా కపాడుతుంది. ఎల్లప్పుడూ నీడలావుండి మనలను కాపాడే కన్నతల్లిలాగా మజ్జిగ మానవుణ్ణి సమస్తరోగాలనుంచి విముక్తిణ్ణి

విరేచనానికి ఆముదము తాగిస్తే మలబద్ధక తలనొప్పి తగ్గిపోతుంది.

చేయగలుగుతుంది. 5) బజారులోకొన్న తీపిపదార్థాలను బహిష్కరించి ఇంట్లో పాతబెల్లంతో చేసుకున్న తీపిని వాడుతూవుంటే ఎలాంటి ప్రమాదమురాదు. 6) మనసును, శరీరాన్ని మలినంచేసి మన ఆయువును ఆహుతిచేసుకునే మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లువంటి మృతపదార్థాలను ఆజంతువుల కళేబరాలను ఆ కుళ్ళిన శరీరాలను ఆహారంగా ఉపయోగించడం పూర్తిగా మానివేయాలి. 7) కూరల తయారీలో ఉల్లిగడ్డ, ఎల్లిగడ్డ (వెల్లుల్లి), కరివేపాకు, పొదీనా, అల్లం, జిలకర, ధనియాలు, మిరియాలు వీటిని బాగా ఉపయోగించుకోవాలి. 8) ఉదయం 10గం॥లలోపు, రాత్రి 8 గం॥లోపు ఆహారం ముగించాలి. 9) తెల్లవారుఝామున 5 గం॥లలోపు నిద్రలేచి రాత్రి 10గం॥లలోపు నిద్రించాలి. 10) ప్రతిరోజాగానీ వీలుకాకుంటే వారానికి రెండుసార్లు గానీ లేదా వారానికి ఒకసారిగానీ నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని అరగంటపాటు నూనెతో శరీరాన్ని నానబెట్టి ఆతరువాత గంటాగి స్నానం చేస్తుండాలి. దీనివల్ల రక్తంశుభ్రపడి రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ క్రమబద్ధమై రక్తపోటు మటుమాయమైపోతుంది.

i ఇంతవరకు రక్తపోటువ్యాధి లేనివారు పైసూత్రాలను నిత్యజీవితంలో పాటిస్తుంటే జీవితంలో ఎప్పటికీ ఆ దరిద్రమైన రోగం దరిచేరదు. ఇప్పటికే రక్తపోటువున్నవారుకూడా వీటిని పాటిస్తూ ఈక్రిందచెప్పబోయే మార్గాలనుకూడా ఆచరించి రక్తపోటును పూర్తిగా నియంత్రించాలి.

మెంతులతో - రకపోటు అంతం



ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకచెంచా మెంతులువేసి మూతపెట్టి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టి వడపోసి ఆనీటిని పరగడుపున రక్తపోటురోగులు సేవించాలి.

ఇప్పటికే రక్తపోటుగోలీలు వాడుతున్నవారు ఇది మొదలుపెట్టిన రోజునుండి సగంగోలీ వేసుకుంటూ ఇరవైరోజుల తరువాత పావుగోలీ వేసుకుంటూ నలభైరోజులతరువాత పరీక్షచేసుకుంటే రక్తపోటు అదుపులోకి వచ్చివుంటుంది. అంతేగాకుండా మధుమేహం, కొలెస్ట్రాల్, వంట్లో అధికంగా చేరిననీరు, బంకవిరేచనాలు వంటి సమస్యలు కూడా తీరతయ్.

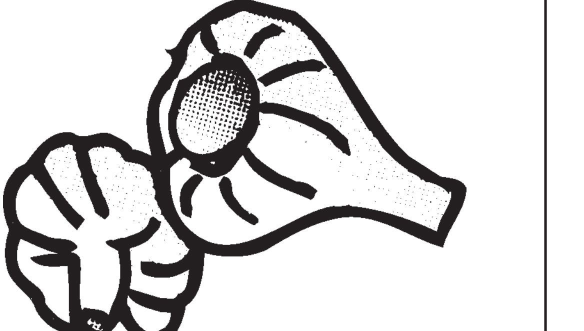
అయితే పైనచెప్పిన పదిసూత్రాలు మర్చిపోకుండా నిత్య జీవితంలో వాడుతుంటే ఆ తరువాత ఇంగ్లీషు గోలీలుగానీ మరే యితర రక్తపోటుమందులుగానీ వాడే అవసరంలేకుండా అల్పరక్తపోటు, అధిక రక్తపోటుకూడా అంతమైపోతయ్.

ఉల్లిగడ్డతో - ఉత్సాహమైనయోగం

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారం సేవించేటప్పుడు ఒకపచ్చిఉల్లిగడ్డను ముక్కలుగాతరిగి పక్కనపెట్టుకొని కూరఅన్నంతోనూ, మజ్జిగన్నం తోనూ కలిపి తింటూవుంటే ఉదరంలోని అధికపైత్యం అణగిపోయి ప్రేవులలో ఘర్షణ తగ్గిపోయి రక్తంచల్లబడి క్రమంగా అధికరక్తపోటు మరియు అల్పరక్తపోటు కూడా అదుపులోకి వస్తయ్ (లేక)

ఉల్లిగడ్డను దంచితీసినరసం ఒకచెంచా మంచితేనె ఒకచెంచా ఈ రెండుకలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూవున్నా కూడా అధికరక్తపోటు, అల్పరక్తపోటుకూడా పూర్తిగా అదుపులోకివస్తయ్.

వెల్లుల్లితో - వెలకట్టలేనియోగం



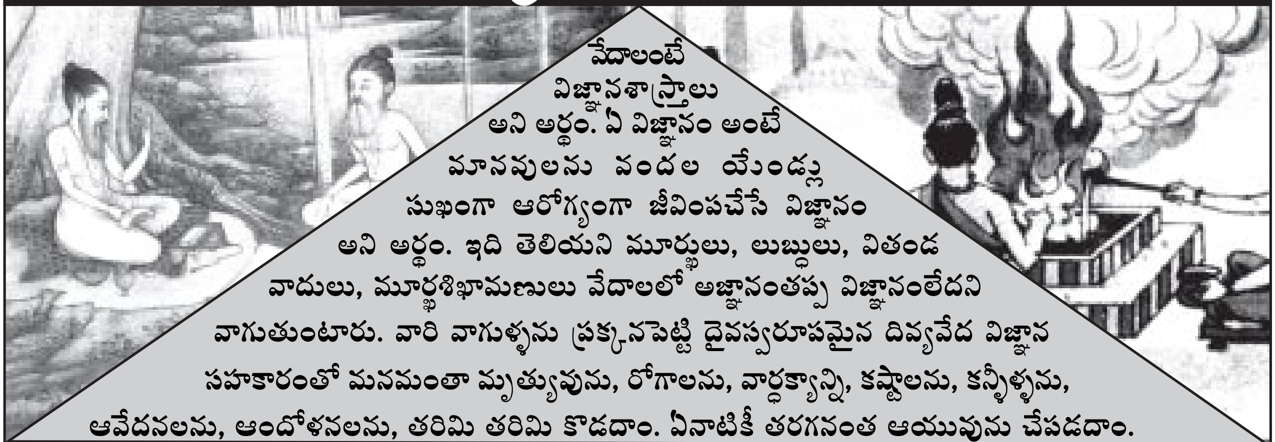
ఈనాడు యావత్ప్రపంచంలో రక్తపోటును కొలెస్ట్రాల్‌ను గుండె పోటును అదుపుచేయడంకోసం వెల్లుల్లితో తయారుచేసిన అనేక రకాల ఉత్పత్తులను వాడుతున్నారు. అయితే, ఈవెల్లుల్లి ఔషధాన్ని ఎవరింట్లో వారు స్వయంగా తయారుచేసుకొని వాడుకోవడం అత్యుత్తమం.

దేశవాళీ వెల్లుల్లిగడ్డను తీసుకొని దానిలోని రెండురేకలను గ్రహించి చాకుతో ముక్కలుగా కోసి గిన్నెలో వేయాలి. అందులో ఒకకప్పుపాలు, ఒకకప్పునీరు కలిపి చిన్నమంటపైన నీరు మరిగిపోయి పాలు మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిద్రించే ముందు రోజూ సేవించాలి. మధుమేహ రోగులు కండచక్కెరకు బదులు తాటిబెల్లం ఉపయోగించుకోవచ్చు.

ఈవిధంగా క్రమంతప్పకుండా 40 రోజులుచేస్తే ఆశ్చర్యకరంగా అధికరక్తపోటు, కొలెస్ట్రాల్, అదుపులోకి వస్తయ్. అంతేగాకుండా, గుండెనొప్పి, గుండెదడ, ఆయాసం, రొప్పు, ఆస్తమా, గొంతురోగాలు, నరాలబలహీనత, వాతనొప్పులు, మూర్ఛ, అపస్మారం, ఊబకాయం మొదలైన అనేక ఇతర సమస్యలుకూడా అదుపులోకి రావడం మీరు గమనించవచ్చు.

i ఈ యోగాలను ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందినవారు ఆ సంతోషవార్తను సవివరంగా వ్రాస్తూ దానికి మీపోటోను పూర్తి చిరునామాను ఫోన్‌నంబర్‌తో సహా జతపరచి మాకు పంపించడం మరచిపోవద్దు.

వందల యేండ్లు జీవించమని వేదాలుచెబుతున్నా మానవులెందుకు మృత్యువువైపు పరుగుతీస్తున్నారు



వేదాలంటే విజ్ఞానశాస్త్రాలు అని అర్థం. ఏ విజ్ఞానం అంటే మానవులను వందల యేండ్లు సుఖంగా ఆరోగ్యంగా జీవింపచేసే విజ్ఞానం అని అర్థం. ఇది తెలియని మూర్ఖులు, లుబ్ధులు, వితండ వాదులు, మూర్ఖశిఖామణులు వేదాలలో అజ్ఞానంతప్ప విజ్ఞానంలేదని వాగుతుంటారు. వారి వాగుళ్ళను ప్రక్కనపెట్టి దైవస్వరూపమైన దివ్యవేద విజ్ఞాన సహకారంతో మనమంతా మృత్యువును, రోగాలను, వార్ధక్యాన్ని, కష్టాలను, కన్నీళ్ళను, ఆవేదనలను, ఆందోళనలను, తరిమి తరిమి కొడదాం. ఏనాటికీ తరగనంత ఆయువును చేపడదాం.

అగ్నితో ప్రాణశక్తి - ప్రాణశక్తితో ప్రాణరక్షణ

"అగ్నేస్తే ప్రాణమ్ అమృతాత్ ఆయుష్మతోవన్వే"

అగ్నివలన ప్రాణశక్తి పెరుగుతుందని, అగ్ని మానవులకు ప్రాణధాత అని అధ్వరణవేదం విస్పష్టంగా చెబుతోంది. ఈ అగ్నివలన ప్రాణశక్తిని పొందే మార్గాలుకూడా చాలా సులభమైనవే. ఎక్కువ ఖర్చులేకుండా కష్టంలేకుండా ఈసులభమార్గాన్ని ఆచరిస్తూ అనంతఆయువును మనం పొందవచ్చు.

అగ్నిహోత్ర చూర్ణ తయారీవిధానం : మఱ్ఱి, రావి, జువ్వి, మేడి, చంద్ర, మోదుగ, తులసి, వేప, మారేడు, నేరేడు, గరిక, దర్భ, ఉత్తరేణి, ఉమ్మెత్త, జిల్లేడు, కానుగ, మద్ది, కసివింద, వెంపలి, వావిలి, మునగ, వెలగ, జమ్మివంటి చెట్లనుండి ఆకులను, కాడలను తెచ్చుకొని చిన్నచిన్న ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిగా తయారుచేసుకోవాలి.

అగ్నిహోత్రవిధానం : రోజూఉదయం సూర్యోదయానికి అరగంటముందు సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి అరగంటముందు ఒకమట్టి మూకుడులోగానీ లేక రాగిపళ్లెములోగానీ, ఆవుపేడతో చేసిన పిడకలను ముక్కలుచేసి పెట్టాలి. వాటిపైన గుగ్గిలంకానీ, కర్పూరంగానీ పెట్టి వెలిగించి కొద్దిసేపు గాలికిపెడితే అది అంటుకొని నిప్పులాగా తయారౌతుంది.

అప్పుడు ఆపాత్రను ఇంటిమధ్యలోపెట్టి తలుపులుమూసి కుటుంబ సభ్యులంతా పాత్రచుట్టూ తూర్పుముఖంగాకూర్చొని ఆనిప్పులో ముందుగా తయారుచేసుకున్న మూలికలపొడిని కొద్దికొద్దిగావేస్తూ మధ్య మధ్యలో ఆవునెయ్యికూడా వేస్తుండాలి.

అగ్నిహోత్ర ప్రయోజనం : రోజూఉదయం సాయంత్రం ఈవిధంగా చేయడంవలన ఆవుపిడక నిప్పుల్లో మండి అణురూపాన్ని ధరించిన ఆవునెయ్యిలోని ప్రాణశక్తి మరియు మూలికలలోని ప్రాణశక్తి కలిసి పొగరూపంలో బయటకు వస్తయ్. ఈపొగను కుటుంబ సభ్యులంతా పీల్చుకోవడంవల్ల ఒక్కక్షణంలో అంతులేనంత ప్రాణశక్తి వారిశరీరంలోని అణువణువులో క్షణమాత్రంలో శ్వాసద్వారా ప్రవేశించి ఎక్కడెక్కడ ఏ ఏ మలిన వ్యర్థపదార్థాలు పేరుకొనివున్నాయో వాటిని కరిగించి చెమటద్వారా మలమూత్రాలద్వారా బయటకు తోసివేస్తుంది.

అగ్నిహోత్రంతో క్రిముల విధ్వంసం: మన ఇండ్లలో మంచాల క్రింద కర్టెన్ల చాటున చీకటిగావుండే మూలలలో అనేకరకాల వ్యాధికారక సూక్ష్మక్రిములు కోటానుకోట్లు చేరివుంటయ్. ఇవి మనకండ్లకు కనిపించకుండానే మనశరీరంలోకి యధేశ్చగా ప్రవేశిస్తూ మనఆయువును కృంగదీస్తుంటయ్. అయితే, ముందు తెలిపినవిధంగా అగ్నిహోత్రంచేసే ఇంటిలో ఈవ్యాధికారక సూక్ష్మక్రిములు బ్రతికి బట్టకట్టలేవు. రోజా రెండుపూటలా మనం వెలిగించే ఈఅగ్నిహోత్రం తన అతిశక్తివంతమైన అగ్నిస్వభావంతో ఎక్కడెక్కడ మారుమూలల్లో దాగివున్న క్రిములలోకైనా ప్రవేశించి వాటిని విధ్వంసంచేస్తుంది. కేవలం నలభైరోజుల్లో ఈమార్పు మనశరీరాల్లో, గృహాలలో కనిపించితీరుతుంది.

అగ్నిహోత్రంతో - అమృతశరీరం



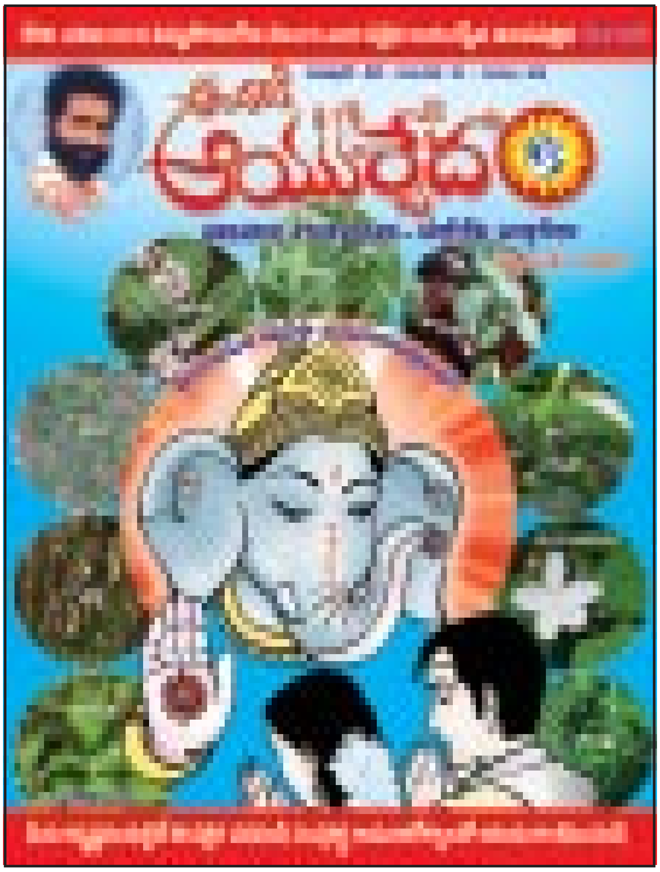
ఈప్రక్రియ కొంతకాలం కొనసాగేటప్పటికీ శరీరంలో పేరుకుపోయిన మృత కణాలు పూర్తిగా బహిష్కరింపబడి అన్ని అవయవాలకు కొత్తదనం సంక్రమిస్తుంది. దీనివలన ఏ దీర్ఘకాలిక వ్యాధిగాని వృద్ధాప్య లక్షణాలుగానీ అకాలమృత్యువుగానీ వారికి దరిచేరలేవు.

అగ్నిహోత్రం ఎందుకు చేయలేకపోతున్నాం : ఇంత సులభమైనమార్గం పాటించలేక భారతజాతి ఆధునికత అనే మృత్యువు ముసుగులో విదేశీవిషజీవనమార్గాలను అనుసరిస్తూ ఇదే గొప్ప శాస్త్రీయవిజ్ఞానమనే భ్రమలో తమ మరణశాసనాన్ని తామే వ్రాసుకుంటున్నారు.

రోజూ అరగంటపాటు సమయాన్ని కేటాయించి శ్రద్ధతో, విశ్వాసంతో, సంకల్పబలంతో ఈ అగ్నిహోత్రాన్ని ప్రతిఒక్కరు ఆచరించితీరాలి. ఇన్ని గొప్ప రహస్యాలను వివరించిన తరువాతకూడా మనం మనమనసులోని అగ్నిహోత్ర వ్యతిరేక భావనలను తొలగించుకోలేక ఈ ప్రక్రియను ఆచరించలేకపోతే మానవులకేకాదు మనజాతికే పతనం తప్పదు.

బూరుగుముళ్లు పాలతోనూరి పట్టిస్తూవుంటే ముఖం చందమామలా మారుతుంది.

వినాయకచవితి - ముఖచిత్ర కథనం



విశాలహృదయంతో విస్తృతమైన అవగాహనతో ఆలోచిస్తే వినాయకచవితి అనేది కేవలం ఒకమతానికి పరిమితమైన పండుగకాదు. సర్వమానవులకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని అందివ్వగల ఆరోగ్యపండుగ. మానవశరీరంలో నిర్మాణమైవున్న స్వాధిష్ఠానచక్రం గణేశునికి నెలువైవున్నది. ఈచక్రాన్నే గణేశచక్రం అంటారు. మానవుల ఆరోగ్యానికి ఆయువురక్షణకు ఎలాంటి విఘ్నాలు కలుగకుండా నిరోధించే అతిముఖ్యఅవయవమైన మూత్రపిండాలు ఈ చక్రాధీనంలోనే వున్నయ్. మూత్రపిండాలలో విఘ్నం కలిగినప్పడు ప్రాణాలకే ప్రమాదంకలగడం మనకుతెలుసు. అందుకే విఘ్నేశ్వరుని ప్రతిరూపమైన మూత్రపిండాలలో హాని కలిగించే మలినపదార్థాలు చేరకుండా కాపాడటంకోసమే ఈ వినాయకచవితి పండుగను ఆయుర్వేదమహర్షులు వర్షాకాలంలో ఏర్పాటుచేశారు. వర్షాకాలం ప్రారంభం కాగానే అనేక కొత్తరోగాలు ప్రారంభమౌతయ్. కొత్తనీటిలో మురిగిపోయిన పదార్థాలు కలిసి తాగునీరు కలుషితమౌతుంది. అలాగే పీల్చేగాలిలో కూడా అనేక వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులుచేరి శరీరాలలోకి వ్యాపించి అనేక రోగాలను పుట్టిస్తయ్. అందువల్ల భూమిని నీటిని వాయువును పరిశుభ్రం చేసుకొని ఆయువును సంరక్షించుకోవడానికి వర్షాకాలంలో ఈపండుగను ఏర్పాటుచేయడం జరిగింది.

వినాయకచవితినాడు మట్టితోచేసిన గణేషుని బొమ్మను దేవుడుగదిలో ఉంచి దానిచుట్టు అనేకరకాల క్రిమిసంహారక శక్తిగల ఓషధులనుపెట్టి పూజిస్తారు. ఆమూలికలను అలాగే దేవుడు గదిలో కొన్నిరోజుల వరకు ఉంచి ఆతరువాత వాటిని మట్టివినాయకుడితోసహా తీసుకుపోయి ఊరిచెరువులో వేస్తారు. ఈపక్రియలో కొన్నిరోజులపాటు ఈ క్రిమిసంహారక ఓషధులు మనఇంట్లో ఉండటంవల్ల వాటి ఔషధశక్తికి ఇంటిలోని గాలి పరిశుభ్రమౌతుంది. గాలిలోని సూక్ష్మజీవులు నశించిపోతయ్. ఆగాలిని పీల్చుకున్న కుటుంబసభ్యుల శరీరంలోని చెడుగాలి చెడుక్రిములు కూడా హరించిపోతయ్. ఆ తరువాత వీటిని చెరువులో వేయడంవల్ల చెరువునీటిలోని రోగక్రిములు హరించిపోయి తాగునీరు పరిశుభ్రమౌతుంది. ఈ విధంగా ప్రతిఇంటి సభ్యులు చేయడంవల్ల ఆ గ్రామమంతా ఆరోగ్యవంతం కావాలని మహర్షులు ఈపండుగను ఒకసంప్రదాయ పద్ధతిగా భారతీయుల విధిగా అలవాటుచేశారు. అంటే భారతదేశంలోవున్న ప్రజలందరూ కుల మత వర్ణ వర్గ రహితంగా ఈ ప్రక్రియను జరుపుతూ తమకు ఏ దీర్ఘకాలిక వికృతరోగాలు అంటకుండా ముందుజాగ్రత్తచర్యలు తీసుకోవాలని సూచించారు.

కాబట్టి, మనపాఠకులంతా, కుచ్చితమైన కులమతవివక్షతను పాటించకుండా ఈఆయుర్వేద ఆరోగ్యపండుగను జరుపుకోవాలని భారతీయులంతా ఒకేకులం, ఒకేమతం, ఒకేసిద్ధాంతం అనే భావనను బలోపేతం చేయాలని సూచిస్తున్నాము.

అరికాలులో - ఆనేకాయ పోయింది

బచ్చు శ్రీనివాస్, ప్రశాంతినగర్, సిద్ధిపేట,
మెదక్‌జిల్లా. ఫోన్ : 225682

ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. మా చిన్నబ్బాయికి అరికాలులో ఆనేకాయ కాస్తే దానికి కలబంద చీరి అందులోని తెల్లనిగుజ్జులో పసుపువేసి నూరి ఆనెపైవేసి అయిదు రోజులు కట్టినాడు అద్భుతంగా ఆనె తగ్గిపోయింది.

కరక్కాయతో పళ్ళపొడి : 100 గ్రా॥కరక్కాయలు తెచ్చి గింజలుతీసి దంచి వస్త్రఘాళితంచేసి అందులో 10 గ్రాములు సైంధవలవణంవేసి రోజు వాడుచున్నాము. పండ్లు ఆరోగ్యంగా, తెల్లగావున్నయ్.

ఇంతటి సులువైన సలహానిస్తుందుకు కృతజ్ఞతలు.

ఆదివారంతెచ్చిన ఉత్తరేణివేరు ఏడుపోగులతోచుట్టి చేతికి కడితే విషజ్వరాలు నివారణ.

గర్భిణీ స్త్రీల వ్యాధులు - గర్భాన్ని నిలిపే ఓషధులు

-పండిత ఏల్చూరి

ఈ ఆధునిక విషయుగ ప్రభావంతో ఈనాడు అధికశాతంమంది స్త్రీలు సంతానం కనలేని గొడ్రాళ్ళుగానూ మిగిలిన స్త్రీలలో ఎక్కువమంది గర్భందాల్చిన తరువాత గర్భస్రావం జరిగేవారుగాను, మరికొందరు స్త్రీలు గర్భం చివరివరకు నిలిచినాకూడా వికలాంగులైన సంతానాన్ని కనేవారుగాను తయారౌతున్నారు. ప్రాచీనభారతంలో ఇలాంటి దుస్థితి భారతమహిళలకు కలిగేదికాదు. ఆనాడు మనస్త్రీలు పాటించిన గర్భిణీ నియమాలు మోటుపద్ధతులని అనాచారాలని వాటిని త్రోసివేసి గర్భందాల్చినరోజునుండి ప్రసవించేరోజుదాకా ఇంగ్లీషుమందులపైనే గర్భిణీస్త్రీలు ఆధారపడే విధంగా పెనుమార్పులు సంభవించాయి. ఈమార్పులవల్ల కలుగుతున్న నష్టాలనుగానీ, విధ్వంసమౌతున్న భావిభారతజాతి గురించిగానీ ఏఒక్కరు ఆలోచించకపోగా ఇదే గొప్ప మోడరన్ సైన్స్ అని చంకలు గుద్దుకుంటున్నారు. మనజాతిలో చేవ చచ్చిపోయింది. పరాధీనత, పరధాస్యబుద్ధి, పరవిజ్ఞానఆసక్తి ప్రకోపించిపోయి స్వదేశీ మాతృవిజ్ఞానం జాతి హృదయాలలో మసకబారిపోయింది. ఆ మసకను నిర్మూలించి స్వజాతి విజ్ఞాన ఔన్నత్యాన్ని కళ్ళకు కట్టినట్లు చూపించి మనజాతికళ్ళు తెరిపించడానికి ఈ వ్యాస ప్రకటన.



గర్భస్రావం ఎందుకు జరుగుతుంది?

స్త్రీ పురుషుల ఆర్తవము, వీర్యము దోషరహితమై శక్తివంతంగా కలిసినప్పుడే నూరేండ్లఆరోగ్యం ఆయువు ఏర్పడగల పిండం ఉత్పన్నమౌతుంది. తినేఆహారం స్వదేశీ సేంద్రియవిధానంతో పండిన దైతేనే స్త్రీపురుషుల ఆర్తవం, వీర్యం శక్తివంతంగా వుంటయ్. గత నలభై సంవత్సరాలనుండి క్రమక్రమంగా మనదేశపు పంటలన్నీ సహజత్వాన్ని సామర్థ్యాన్ని కోల్పోయి విదేశీ విషరసాయన ప్రభావంతో శక్తిహీనంగా మారినయ్. ఆపంటలను ఆహారంగా భుజించే స్త్రీ పురుషుల శరీరాల్లో సృష్టికి మూలమైన ఆర్తవం, వీర్యం బలవర్ధకంగా వుంటాయని ఎవరైనా చెప్పగలుగుతారా?

పాపం కొందరిది - ఫలితం అందరిది

చూస్తూచూస్తూ తెలిసితెలిసి జాతిబ్రతుకులో విదేశీ విషరసాయన ఎరువుల నిప్పులుపోసి ఈవర్తమాన అనారోగ్య భారతాన్ని సృష్టించి, చచ్చుపుచ్చు రకాలతో ఆవిర్భవించబోయే భావిభారతానికికూడా పునాదులువేసిన మనదేశపాలకుల ఘనత, మనశాస్త్రవేత్తల విజ్ఞాన సామర్థ్యం, మనదేశసంస్కర్తల భవిష్యదృష్టి ఏమని వర్ణించగలం? తలచుకుంటేనే హృదయంలో ఆవేదనల అగ్నిశిఖలు ప్రజ్వలించి కనులనుండి నెత్తుటికన్నీటిని స్రవింపచేస్తున్నయ్. ఆరక్తకన్నీటినే సిరాగామార్చి ఈ అక్షరాల ఆయుధాలను లిఖిస్తున్నాము. దేశప్రేమికులు ఎవరైనా ఈ ఆయుధాలను ధరించి స్వజాతి పునర్నిర్మాణానికి పూనుకొందురుగాక!.

విత్తనం పురుషుడు - భూమిస్త్రీ

సృష్టిలో స్త్రీని భూమిగాను, పురుషుణ్ణి విత్తనంగానూ పెద్దలు పేర్కొన్నారు. భూమిబలంగావుంటే విత్తనం కొంచెం బలహీనంగావున్నా అది తనలో చేరగానే తనశక్తియుక్తులతో ఆవిత్తనానికి ప్రాణంపోసి దాన్ని ఒకబలమైన మొక్కగా భూమి సృష్టించగలుగుతుంది. స్త్రీ పురుషుల్లో కూడా పురుషుడివీర్యం కొంత బలహీనంగావున్నా స్త్రీఆర్తవం బలంగావుంటే మంచిసంతానం కలిగే అవకాశం వుంటుంది. కానీ దురదృష్టవశాత్తు మనదేశంలో పంటభూములు ధాన్యపువిత్తనాలు ఎలా విషకలుషితమైపోయాయో అదేవిధంగా ఆ రెండింటికి ప్రతిరూపమైన స్త్రీపురుషుల ఆర్తవవీర్యాలుకూడా బలహీనమైనయ్. అందువల్లే ఈనాడు ఎక్కువమంది స్త్రీలకు గర్భస్రావం కలిగే ప్రమాదం ఏర్పడుతుంది. ఈవిధంగా బలహీనంగావుండే స్త్రీలకు గర్భం నిలవడంకోసం నేటి వైద్యులు అనేక ఔషధాలను వాడుతూ గర్భిణి స్త్రీలను మంచం దిగకుండా పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకోమని సలహా ఇస్తున్నారు. బలమైన ఆహారంతింటూ శారీరకశ్రమ లేకపోవడంతో స్త్రీలకు విపరీతమైన ఒళ్ళుపెరగడం దానినుండి అనేక ఇతరసమస్యలు పుట్టడం జరుగుతుంది.



అశక్తి, ఆందోళనలతో - గర్భస్రావం

స్త్రీలకు ఈనాటి విషాహారంవల్ల శరీరంలో కలిగే నీరసం బలహీనత, ఆశక్తి రోజురోజుకు పెరిగిపోతూవున్నయ్. దీనితోపాటు గృహసంబంధమైన అనేక సమస్యలు తీవ్రమైన ఆందోళనలకు దారితీస్తున్నయ్. ఈవిధంగా శారీరక, మానసిక బలహీనతలవల్ల గర్భవతులకు అధికరక్తపోటుకలగడం దానివల్లకూడా గర్భస్రావం కావడం జరుగుతుంది. అందువల్ల శరీరంలో రక్తహీనత, శక్తిహీనత లేకుండా మనసులో ఆవేదన, ఆందోళన ఉండకుండా గర్భవతులు జాగ్రత్తలు తీసుకుంటేనే ఆరోగ్యవంతమైన సంతానాన్ని పొందగలుగుతారు.

గర్భస్రావ - సంరక్షణామార్గాలు

ఎన్నోరకాల జాగ్రత్తలద్వారా గర్భిణీస్త్రీలను కాపాడుకోవాలి. గర్భిణీ స్త్రీలు తినేఆహారంలో పొరపాట్లు జరిగినా లేక గర్భానికి ప్రమాదవశాత్తు దెబ్బతగిలినా లేక గర్భిణిస్త్రీలు ఎడతెగని విచారంతో దు:ఖంతో శోకిస్తూవున్నా లేక భర్తతో విపరీతపద్ధతుల్లో సంభోగం జరిపినాకూడా రెండు లేక మూడు లేక అయిదు లేక ఏడవమాసాల్లో కూడా గర్భానికి హానికలుగవచ్చు. మాటిమాటికి గర్భస్రావం జరిగే స్త్రీలకు మానసికశక్తి క్రమంగా లోపించిపోయి కొందరిలో పిచ్చికూడా కలుగుతుంది. ఒక్కొక్క సారి గర్భస్రావంతోపాటు అధికరక్తంకూడా పోవడంవల్ల మృత్యువు వాటిల్లే ప్రమాదంకూడా వుంటుంది.

గర్భిణీస్త్రీలలకు - గట్టిజాగ్రత్తలు

గర్భిణిస్త్రీలు బరువులు ఎత్తకూడదు. మెట్లు ఎక్కేటప్పుడు దిగేటప్పుడు మెల్లగా జాగ్రత్తగా చూసుకుంటూ నడవాలి. స్నానాల గదిలో జారిపడకుండా జాగ్రత్త వహించాలి. పొరపాటుగాకూడా గర్భిణిలు ఉపవాసముండకూడదు. ప్రతిరోజూ పోషకపదార్థాలతో కూడిన ఆహారాన్ని సేవించాలి. మనసుకు తీవ్రమైన వేదనకలిగించే చావు వార్తలు, ప్రమాదవార్తలు అలాంటి దృశ్యాలు గర్భిణిస్త్రీలు వినకూడదు, చూడకూడదు. టీవీలలో వచ్చే దయ్యాల కథలు, మాయలు, మంత్రాల కథలు, కన్నీటికథలు, ఇలాంటి మనసునుబాధపెట్టే దృశ్యాలు నిషేధించాలి. సహజంగా వచ్చే తలనొప్పి, పంటినొప్పి, చెవినొప్పి, నడుమునొప్పి ఇలాంటి చిన్నచిన్న సమస్యలకు తీవ్రమైన ఇంగ్లీషు మందులు వాడకూడదు. ఎల్లప్పుడూ మనసును ప్రశాంతంగా ఉంచే వాతావరణంలోవుంటూ తనహృదయానికి ఆహ్లాదం కలిగించే ప్రదేశాలను చూస్తూ విజ్ఞానదాయకమైన పుస్తకాలను కథలను చదువుతూ సదా తనకు మంచి అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన సంతానం కలగాలనే భావనను మనసులో నిలుపుకుంటూ స్త్రీలు తమగర్భాన్ని కాపాడుకోవాలి.

గర్భస్రావం - నివారణామార్గాలు



పైనతెలిపినట్లు పడిపోవడం లేదా దెబ్బతగలడం లేదా భయానక చిత్రాలలోని దృశ్యాలుచూడటం భీభత్సమైన వార్తలు వినడంవల్ల కడుపులోని పిండానికి హానికలిగి పడిపోయే పరిస్థితి ఏర్పడుతుంది. ముందు కొంచెంగా రక్తస్రావం ప్రారంభమౌతుంది. అలాంటి స్థితిలో వెంటనే గర్భిణిస్త్రీలు పూర్తి విశ్రాంతి తీసుకుంటూ ఈదిగువ తెలిపే మార్గాలలో వీలైనవాటిని ఆచరించాలి.

రావిచెట్టుతో - రక్షణమార్గం : రావిచెట్టుబెరడు బెత్తెడుముక్క తెచ్చి కడిగి నలగ్గొట్టి ఒకపెద్దగ్లాసునీటిలో వేసి ఒకకప్పు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగాలి. ఈవిధంగా రోజూ రెండు లేదా మూడుపూటలా తాగుతూవుంటే రక్తస్రావం ఆగిపోయి గర్భస్రావం జరుగదు.

రావిపండ్లతో అనుభవయోగం : మా అనుభవంలో మేనరికపు

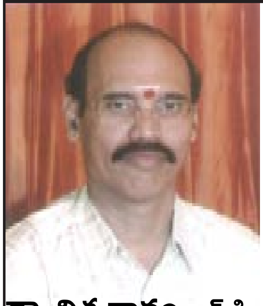


పెండ్లివల్ల రోగిష్టి సంతానం కలుగుతూ ఆ సంతానం కూడా ఆకాల మృత్యువుకు గురౌతూవున్న స్త్రీకి రావిపండ్లు సేకరించి ఎండించి దంచి జల్లించి ఈ పొడితో సమంగా కండచక్కెం పొడి కలిపి రోజూ రెండు పూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఈపొడిని తిని ఒకకప్పు ఆవుపాలు సేవింపచేశాము. దీనిప్రభావంవల్ల ఆ దంపతులకు అందమైన ఆరోగ్యవంతమైన ఆయుష్మంతుడైన కుమారుడు పుట్టడం జరిగింది.

ఇది అనేకమంది స్త్రీలకుకూడా వాడాము. మాటిమాటికి గర్భస్రావమయ్యే స్త్రీలకు గర్భధారణ జరుగక ముందునుండి ప్రారంభించి గర్భధారణ జరిగి ప్రసవమయ్యేవరకు రాగిపండ్లను తినిపించడంవల్ల ఏఇతర ఔషధాలు వాడే అవసరం లేకుండా గర్భంనిలబడి చక్కనిసంతానం కలగడం మేం గమనించాం. అందరికి రావిపండ్లు అందుబాటులో వుంటయ్ కాబట్టి ఆడపిల్లలున్న ప్రతికుటుంబీకులు రావిపండ్లు దొరికే ఋతువులో ఆ పండ్లను సేకరించి ఎండించి నిలువచేసుకొని తరువాత వాడుకోవచ్చు. ।

ఎండుద్రాక్ష నీటిలోవేసి పిసికి తాగితే జ్వరతాపం, నీరసం తగ్గిపోతయ్.

ఆసన వ్యాయామ ప్రాణాయామాలతో మధుమేహం హాతం - 4



డా॥ విశ్వనాథం, ఎన్.డి.,

గత జూలై, ఆగస్టు సంచికలలో మధుమేహానికి మానసిక కారణాలు, వాటిని అదుపులో ఉంచడమెలా? మరియు వాటి చికిత్సావిధానాలలో మట్టిపట్టీలు, మర్దన చేయు విధానం , వాటిలాభాలు తెలుసుకున్నాం. తెలుసుకున్నంతవరకు పాఠకులు ఆచరిస్తూ ఫలితాలు పొందుతున్నారని భావిస్తూ ఇకముందు ఆసన ప్రణాయామాలు మధుమేహానికి ఉపయోగపడేవి ఈసంచికలో తెలుసుకుందాం. క్రిందనేర్పబోయే ఆసన ప్రాణాయామాలను ఖచ్చితంగా సాధనచేసి ఇన్సులిన్ మరియు మధుమేహ మందుబిళ్లల బారినపడకుండా తమను తాము కాపాడుకోవాలని కోరుకుంటున్నాం.

మధుమేహానికి - మంచి ఆసనాలు

1) వక్రాసనం - చేయువిధానం : రెండుకాళ్ళు చక్కగా చాపి



కూర్చోవాలి. ఎడమకాలు ముడిచి కుడివైపుకు వంచి, కుడిచేతిని ఎడమకాలు మీదుగా ముందుకుచాపి పైన చూపినవిధంగా ఎడమ పాదాన్ని పట్టుకోవాలి. అలాగే, ఎడమచేతిని వెనకాల నేలపై వుంచి ఎడమ ప్రక్కనుండి వెనుకవైపుకు తిరిగి చూడాలి. ఈ ఆసనంలో ఒకనిమిషం ఉండి తిరిగి యధాస్థానానికి వచ్చి రెండవదిశలో కూడా ఇదే ప్రకారంగా చేయాలి.

ఫలితాలు : ఈ ఆసనాన్ని ప్రతిరోజూ అభ్యాసం చేస్తుంటే పొట్టపైపడ్డ ఒత్తిడి ప్యాక్రియాస్‌గ్రంథి మీద కూడా పడుతూ నిస్తేజమై వున్న ఆ గ్రంథిని తిరిగి ఉత్తేజపరుస్తుంది. క్రమంగా శరీరంలోనే సహజక్లోమరసం ఉత్పన్నమౌతూ కృత్రిమ క్లోమరసం (ఇన్సులిన్) వాడే అవసరం లేకుండా పోతుంది.

3) పవనముక్తాసనం - చేయు విధానం : వెల్లకిలాపడుకొని ఎడమకాలును చాపివుంచి కుడికాలును మోకాలువద్ద ముడిచి రెండుచేతులతో మోకాలి కిందిభాగాన్ని పట్టుకొని గాలివదులుతూ



కాలును పొట్టకు ఆనుకునేలా వత్తుకోవాలి. తలనులేపి దవడను మోకాలుకు ఆనించాలి. పదినుండి ఇరవై సెకన్లు ఆగి గాలిపీలుస్తూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇదేప్రకారంగా రెండవకాలుతోకూడా చేయాలి. ఆ తరువాత రెండుకాళ్ళతో పైనచూపిన విధంగాకూడా చేయాలి.

ఫలితాలు : రోజూ ఈ ఆసనం వేస్తూవుంటే పాంక్రియాస్‌పై అన్నివైపులా ఒత్తిడికలిగి అందులో చేరిన మలినపదార్థాలన్నీ పిండి వేయబడి పాంక్రియాస్ శుద్ధి జరిగి అది పనిచేయడం ప్రారంభ మవుతుంది.

జ్వరము, యోనిలోమంట తగ్గినయ్

ఎ.శంకర్‌గౌడ్ ఇం.నెం.4-2-157, శ్రీవెంకటేశ్వరకాలని,
బోధన్, నిజామాబాద్ జిల్లా.

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం.

అయ్యా! నేను అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రిక అభిమానిని. నాకు చాలా జ్వరం వచ్చింది. మీరు పత్రికలో సూచించినట్లు 100గ్రా॥ వేపచెట్టు బెరడు అరలీటరు నీళ్ళలో మరిగించి చల్లారిన తరువాత 30గ్రా॥ తేనె కలిపి త్రాగించినాను. ఒక గంటలో జ్వరం తగ్గిపోయింది.

నా చెల్లెలు కూతురుకి యోనిలో మంటలకు దానిమ్మపండు బెరడు నీళ్ళలో వేసి మరిగించి గోరువెచ్చగా ఉన్నప్పుడు కడుక్కోమని చెప్పాను. అలాగే చేసింది. మంట వెంటనే తగ్గిపోయింది. మీకు కృతజ్ఞతలు.

వరిపేలాల కషాయంలో కొంచెం కండచక్కెర కలిపి తాగుతుంటే ఉడుకుజ్వరం తగ్గుతుంది.

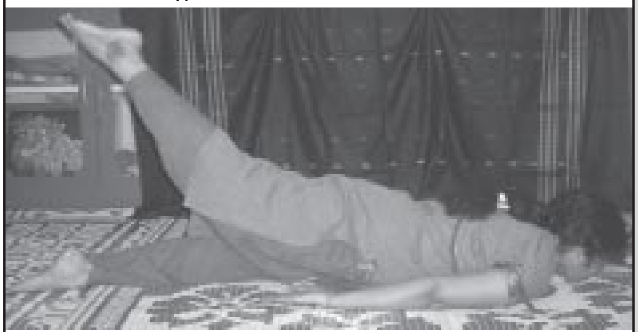
4) భుజంగాసనం - చేయువిధానం : బోర్లపడుకుని ఛాతీకి ఇరువైపులా అరచేతులనుంచి గాలిపీలుస్తూ నడుము కదలకుండా తల,



ఛాతి పైకెత్తాలి. పదినుండి ఇరవైసెకన్లు ఆగి గాలివదుల్తూ యధా స్థానానికి రావాలి. ఇలా అయిదునుండి పదిసార్లు చేయాలి.

ఫలితాలు : వెన్నులోని మణిపూరక స్థానంపై పొట్టనుండి నాభి చక్రస్థానంపై ఒత్తిడికలిగి ఆ చక్రస్వాధీనంలోని పాంక్రియాస్ మొదలుగా గల అన్ని అవయువాలు వాటివాటి పనులు చురుకుగా చేసేలా ఈ ఆసనం ఉపయోగపడుతుంది.

శలభాసనం - చేయు విధానం : పొట్టపైపడుకొని వుండి రెండు అరచేతులు తొడలక్రిందవుంచి గాలిపీలుస్తూ రెండుకాళ్ళను పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తి ఆపాలి. గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా అయిదుసార్లు చేయాలి.



ప్రారంభికులు ఒక్కొక్కకాలు ఎత్తడం సాధనచేశాక రెండుకాళ్ళు ఎత్తడం అలవాటుచేసుకోవాలి.

ఫలితాలు : స్వాధిష్ఠాన, మణిపూరక చక్రాలనుండి అనాహత చక్రం వరకు శరీరానికి ఇరుప్రక్కలా చక్రస్థానాలపై ఒత్తిడికలిగి ఆయాచక్రాల స్వాధీనంలోని అవయువాలన్నింటిపై ఒత్తిడికలిగి ముఖ్యంగా పాంక్రియాస్‌గ్రంథిపై ఈఆసనప్రభావం చాలావుంటుంది. ఈ ప్రభావంవల్ల పాంక్రియాస్ గ్రంథి ఇన్సులిన్ విడుదల బాగా చేస్తుంది. పెరిగిన చక్కెర పరిమాణాలుతగ్గి శరీరానికి సరిపడేలావుంటయ్.



శలభాసనం - చేయు విధానం : పొట్టపైపడుకొని వుండి రెండు అరచేతులు తొడలక్రిందవుంచి గాలిపీలుస్తూ రెండుకాళ్ళను పైకి ఎత్తగలిగినంత ఎత్తి ఆపాలి. గాలి వదులుతూ యధాస్థానానికి రావాలి. ఇలా అయిదుసార్లు చేయాలి.

ఎడమకాలునొప్పికి ఆపరేషన్ చెయ్యాలని డాక్టర్లు చెప్పారు
ఆయుర్వేదంతో ఆపరేషన్ లేకుండా నొప్పి తగ్గిపోయింది

కె.పద్మ, ఇం.నెం. 21-2171, మార్కేండేయకాలనీ, గోదావరిఖని. ఫోన్ : 9849974208.

శ్రీయుత గౌరవనీయులైన కలియుగ ధన్వంతరి పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నాపేరు పద్మ. నా వయసు 32 సం॥లు. నా ఎడమకాలుయొక్క నరం పక్కకు తొలగింది. అప్పుడు డాక్టర్లు నాకు ఆపరేషన్ చేయాలని ఇంక పనిచేయకూడదని పూర్తిగా బెడ్‌రెస్ట్ తీసుకోవాలని చెప్పారు. ఇంక ఎప్పుడు తిరగలేవని చెప్పారు. దానితో నేను ఇంకెప్పుడు నడవలేనని అనుకున్నాను. కానీ మావారు మీ ఆయుర్వేద పుస్తకాలను చదువుతారు. అంతేగాకుండా, మీరు చెప్పిన విషయాలు తప్పకుండా పాటిస్తారు. ముఖ్యంగా చెప్పాలంటే మీ అభిమాని. మీరు చెప్పిన విధంగా "కర్పూర విప్పతైలం"ను 15రోజులు కాలికి ***ఓం రాం రీం సిద్ధనాగార్జునాచార్యాయైనమః*** అనిఅంటూ ప్రతిరోజూ రాసాను. పూర్తిగాతగ్గిపోయింది. నేనునడవలేను అనుకున్నాను. మీదయవల్ల మళ్ళీతిరిగి నడవగలుగుతున్నాను. మీకు కృతజ్ఞతలు.

మా ఆవిడకు దగ్గు, జలుబు తగ్గినయ్

యు. మురళి ఇం.నెం. 5/1316, దొరసానిపల్లెరోడ్, ప్రొద్దుటూరు - 516 360, కడపజిల్లా.

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం.

అయ్యా! మా ఆవిడ జలుబు, దగ్గుతో బాధపడుతూవుండేది. మీరు అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రికలో సూచించినట్లు కరక్కాయను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీరు తాపమన్నారు. ఆవిధంగానే చేశాను. ఆశ్చర్యకరంగా 4 రోజులకే దగ్గు, జలుబు తగ్గినయ్. హాస్పిటల్ చుట్టూ తిరిగి రూ. 400/- ఖర్చుపెట్టినా తగ్గని దగ్గు, జలుబు కేవలం కరక్కాయయోగంతోనే తగ్గినందుకు మాకు సంతోషంగా వుంది.

ఇంతటి చక్కనియోగం తెలిపినందుకు కృతజ్ఞతలు

గోధుమల కషాయంలో కండచెక్కర కలిపి తాగుతుంటే పైత్యజ్వరం శాంతిస్తుంది.

అమ్మమ్మలారా! తాతయ్యలారా! మా ప్రేమకానుకలు అందుకోండి అఖరిదాకా ఆరోగ్యంతో ఆనందంతో హాయిగా జీవించండి! -2

-పండిత ఏల్చూరి

గత ఆగస్టుమాసపత్రికలో మా ప్రియాతిప్రియమైన తల్లులకోసం, తండ్రులకోసం మలబద్ధకాన్ని ఎలా నివారించుకోవాలో తెలియజేశాం. దానితోపాటు వంటికి తైలమర్దనంవల్ల ఎంతటి మహోపకారం జరుగుతుందో కూడా వివరించాం. ఆ తరువాత సూక్ష్మ వ్యాయామం ఎలాచేయాలో దానివల్ల వాత నొప్పులను ఎలా పోగొట్టు కోవాలోకూడా వివరిం చడం జరిగింది. ఈమాసమే కొత్తగా ఈవ్యాసం చదివే వృద్ధులు గత పత్రికను కూడా చదవాలని సూచిస్తూ మీకోసం మరి కొన్నిమనఃపూర్వక కానుకలు అందిస్తున్నాం.



ఎలాంటి ఆహారం - వృద్ధులు సేవించాలి

అరవైయేండ్లు దాటినవృద్ధులు పసిపిల్లలతో సమానులు. ఎందుకంటే అరవైయేండ్లపాటు నిరంతరాయంగా పనిచేసిన వారి జీర్ణవ్యవస్థ కాలస్వభావంవల్ల సహజంగానే మందగించిపోతుంది. అంతే గాకుండా, శరీరానికి పని, శ్రమ, వ్యాయామం ఇవి బాగా తగ్గిపోవడంవల్ల ఊరికే తినికూర్చోవడంవల్లకూడా జీర్ణవ్యవస్థలోని అతిముఖ్యమైన జఠరాగ్ని మందగించిపోతుంది. ఇంకా, వృద్ధుల దంతాలుకూడా చాలా భాగం దెబ్బతినడంవల్ల ఆహారాన్ని బాగా నమలలేకపోవడంతో నోటి లోని జీర్ణరసాలు వ్యర్థమౌతూ జీర్ణప్రక్రియ మందగొడిగా మారుతుంది.

ఇంకా చెప్పాలంటే అరవైయేండ్లు దాటేటప్పటికి చాలామందికి సమస్యలు తీరకపోగా మనోవ్యధ పెరిగిపోతుంది. ఆ వ్యధతో ఆహారాన్ని సేవిస్తూవుంటే అది జీర్ణంకాదు. కాబట్టి, ఇలాంటి అనేకానేక కారణాల వల్ల ఆహారం జీర్ణంకావటం కష్టతరం అవుతుంది కాబట్టి వృద్ధులంతా తమ ఆహారవిధానాన్ని ఎలామార్చుకోవాలో తెలుసుకుంటే వారి ఆరోగ్యం వారిచేతుల్లోనే వుంటుంది. ఈవిధానం మార్చుకోకుంటే ఏ వైద్యుడు ఏ దేవుడుకూడా వృద్ధులను కాపాడలేడు.

తేలికైన ఆహారం - ఆరోగ్యవిహారం

మా ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! మీమీద ఎంతో ప్రేమాభిమానా లతో బాధ్యతగల సంతానంగా మీకందిస్తున్న ఈమార్గాన్ని తప్పకుండా ఆచరించండి. మీరు యౌవనంలో ఉన్నప్పుడు తిన్నవిధంగా ఆహారాన్ని మెతుకులు మెతుకులుగా ఘనరూపంగా తినకూడదు. చల్లగా బిరుసెక్కి వున్న ఆహారాన్ని సేవించకూడదు. ఎండిపోయిన చల్లబడిన రొట్టెలను తినకూడదు. మీశరీరప్రవృత్తినిబట్టి సహజంగా మీకు యేయే పదార్థాలు జీర్ణంకావో వాటినికూడా నిషేధించాలి. జిహ్వాచాపల్యానికి గురైతే వాతం కమ్ముకొని నొప్పులను సృష్టిస్తుంది. అందువల్ల ఈక్రిందివిధంగా ఆహారం తీసుకోండి.

ఎలాంటి బియ్యం వాడాలి : దంపుడుబియ్యంలాగా ఒకపట్టు తగ్గించి మరాడించిన బియ్యాన్ని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి తెల్లవారి ఆనీరుతీసివేసి ఆబియ్యాన్ని ఎండలో ఆరబెట్టాలి. తరువాత వాటిని కొంచెం దోరగా వేయించాలి. అందులో సగంబియ్యాన్ని అలాగే వుంచుకొని మిగిలిన సగంబియ్యాన్ని రవ్వలాగా విసురుకొని నిలువ చేసుకోవాలి.

ఇతర ధాన్యాలు ఎలా వాడాలి? : ఏధాన్యమైనా అంటే సజ్జలు, జొన్నలు, రాగులు, గోధుమలు, యవలు, బార్లీగింజలు మొదలైనవాటిని కూడా పైనచెప్పినట్లే తయారుచేసుకోవాలి. సగభాగాన్ని రవ్వలాగా ఉప్మావండుకొని తినడానికి అనుగుణంగా లేక పిండిలాగా రొట్టె చేసుకోవడానికి అనుగుణంగా సిద్ధంచేసుకోవాలి.

తేలిక ఆహారంతో లాభాలు : ఎందుకంటే? పైన చెప్పినట్లు చేయడంవల్ల ఆహారంలోని కొవ్వుశాతం తగ్గి ఆపదార్థాలు మీ మంద గించిన జీర్ణశక్తికి తగినట్లుగా జీర్ణమయ్యే విధంగా మారతయ్. మీకు ఏకష్టంలేకుండా ఆహారంసేవించిన అయిదారుగంటలలో అది జీర్ణమై శక్తివర్ధకంగా మారుతుంది. మలబద్దకం హరించిపోతుంది.

ఆహార మార్పులు - ఆరోగ్యచేర్పులు

వృద్ధులకు కాలస్వభావంవల్ల వయసుపైబడటంవల్ల సహజంగానే శరీరంలోని సమస్తభాగాలు క్షీణదశకు చేరుతూవుంటయ్. వాటికి తేలికైన ఆహారంతో పునరుజ్జీవనాన్ని కలిగించడానికి ప్రయత్నిస్తుంటే ఆ క్షీణత తగ్గుతుంది. అందువల్ల వృద్ధులు ఈక్రిందచెప్పే అద్భుతమైన అతి రుచికరమైన రాత్రి ఆహారాన్ని వాడుకోవాలి.

తౌడురొట్టె తయారీవిధానం : తౌడురొట్టె తిన్నవారు గుర్రంలాగా దౌడుతియ్యవచ్చుని, తౌడులో శరీరానికి అవసరమైన అన్ని

నిమ్మరసంలో ఉసిరికపొడి కలిపి తలకుపట్టిస్తే జుట్టు నల్లగా పొడవుగా పెరుగుతుంది.

రకాల పోషకపదార్థాలు పుష్కలంగా వున్నాయని మహర్షులు సూచించారు. రైస్‌మిల్లునుండి మూడోపట్టు తెల్లతౌడు తెచ్చుకొని జల్లించి నిలువ వుంచుకోవాలి. ఈపొడిని ఇతరధాన్యాల పిండితో కలిపిగానీ, కలుపకుండాగానీ, రొట్టెచేసుకోవచ్చు. మధుమేహం లేనివారు ఈ పిండిలో బెల్లంగానీ, కండచక్కెరగానీ, కలిపి తీపిరొట్టెగా చేసుకోవచ్చు. లేదా ఈపిండిలో అల్లంముక్కలు మిరపకాయముక్కలు కొద్దిగా కారం, ఉప్పు, ఉల్లిగడ్డముక్కలు, జిలకర వంటివి కలిపి కారపురొట్టెగాకూడా తయారుచేసుకోవచ్చు.

తౌడురొట్టె ఎలా తయారుచేయాలి : తగినంత పిండిని మంచి నీటితో మెత్తగాపిసకాలి. అందులో పైన తెలిపిన మీకిష్టమైన పదార్థాలను కలుపుకోవాలి. వెడల్పుగా రొట్టెలాగా తయారుచేయాలి. అయితే, దీనిని ఇనుపపెనం (పెంక)పైన కాల్చకూడదు. వెడల్పుగా వుండే మట్టిమూకుడును పొయ్యిమీదపెట్టి పైన కొంచెం నువ్వులనూనెగానీ, నెయ్యిగానీరాసి ఈరొట్టెను దానిపైనవేసి ఎక్కువ కాలకుండా మరీపచ్చిగా వుండకుండా మధ్యరకంగా కాల్చుకొని సిద్ధంచేసుకోవాలి.

తినేవిధానం : రోజూరాత్రి ఏడెనిమిది గంటలమధ్య ఈ రొట్టెతో పాటు పొన్నగంటికూర, తోటకూర, చుక్కకూర, గోంగూర, తెల్లగలిజేరు ఆకుకూర, కొండపిండి ఆకుకూర, రెడ్డివారినానుబాలు ఆకుకూర, గుంటగలగర ఆకుకూర, లేత మునగాకుకూర, పొట్లకాయ, బీరకాయ, మెంతికూర మొదలైన వాటిలో మీకిష్టమైన కూరలను పెట్టుకొని తినవచ్చు.

తౌడురొట్టెతో తులలేనిలాభాలు : ముఖ్యంగా ఈరొట్టె సేవించే మాప్రియమైన తల్లిదండ్రులకు జీర్ణప్రక్రియ సులభతరమౌతుంది. ఏకష్టంలేకుండా ఉదయమే హాయిగా సుఖవిరేచనమౌతుంది. అంతేగాకుండా ఈరొట్టెలోవున్న అతి విలువైనపోషక



పదార్థాలు శరీరంలో త్వరత్వరగా రసంగా, రక్తంగా, మాంసంగా, కొవ్వుగా, ఎముకగా, మజ్జగా, వీర్యంగా, తయారౌతూ శరీరాన్ని పోషించే ఏడుధాతువులుగా రూపాంతరం చెందుతయ్.

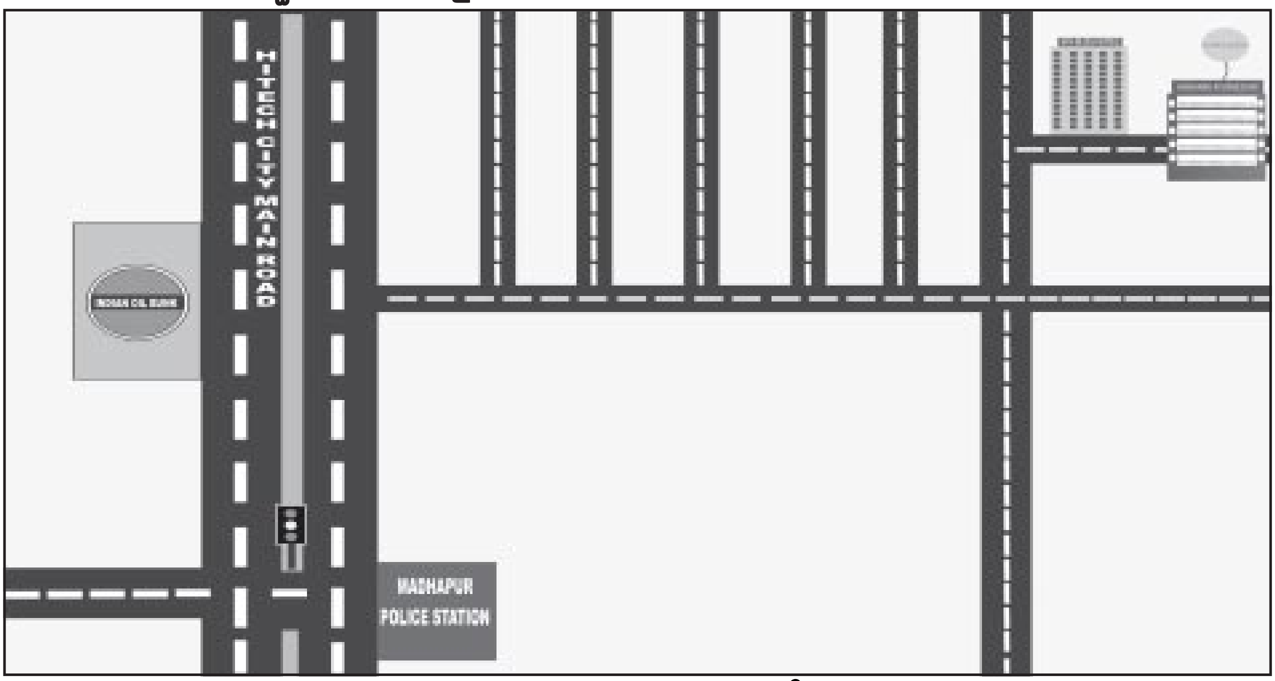
దానివల్ల వృద్ధులకు సహజంగా వుండే నీరసం, బలహీనత, వంట్లో నరాలుగుంజడం, సంధుల్లో (జాయింట్లలో) గుజ్జు అరిగి టకటకమనే శబ్దాలువస్తూ తీవ్రవేదనకలగడం, వంట్లో కొవ్వుకరిగిపోవడం, శరీరం సడలిపోవడం, ఎముకలు మెత్తబడటం, వీర్యం పూర్తిగా క్షీణించిపోవడం, అంగస్తంభన అసలు లేకపోవడం వంటి అనేకానేక అనారోగ్య సమస్యలు క్రమక్రమంగా వేరే ఇతరఔషధం వాడేఅవసరంలేకుండానే చక్కదిద్దబడతయ్.

సూచనలు : మీమీద ఎంతో ప్రేమతో అభిమానంతో గౌరవంతో మీకందించిన ఈవిలువైన సులువైన ఆహారయోగాన్ని మీరంతా ఉపయోగించుకొని శారీరకశక్తినిపొంది ఎవరి దయాదాక్షిణ్యాలమీద ఆధారపడకుండా మంచంలోపడకుండా జీవించాలని కోరుతూ ....

మీ ప్రియపుత్రుడు...పండిత ఏల్చూరి

అందరికి ఆయుర్వేదం చిరునామ

ప్లాట్ నెం.143, ఇండియన్ ఆయిల్ పెట్రోల్‌బంక్ ఎదురు రోడ్డులో, శ్రీస్వామి అయ్యప్ప సొసైటీ,
6వ ఎడమ పెద్దవీధి, మాదాపూర్, హైదరాబాద్ - 500081, ఫోన్ : 9849017675, 040-42408568



పటికముక్క దిండుకింద పెట్టి నిద్రిస్తూవుంటే పిచ్చికలలు రావు.

సంపూర్ణ సుఖంకోరే స్త్రీ పురుషులు ఎలాంటి సుగుణాలు కలిగివుండాలి?

-పండిత ఏల్చూరి

ఈ సృష్టిలో ప్రతిప్రాణి సంపూర్ణ ఆనందాన్ని పొందాలని ఆ ఆనంద పారవశ్యంలో తన జీవితమంతా సాగిపోవాలని కోరుకుంటుంది. ఉత్తర దక్షిణ ధృవ్రాలుగా ఒకదానినొకటి ఆకర్షించుకునే స్వభావంతో సృష్టించబడ్డ స్త్రీ పురుష దేహాలు సృష్టికర్త ఆజ్ఞానుసారం ఆకర్షణలకు గురౌతూ ఆత్మలకు ఆనందాన్ని కలిగిస్తూ సృష్టి కొనసాగడానికి సహకరిస్తుంటయ్. అయితే, సృష్టిలోని ప్రతిస్త్రీకి ప్రతి పురుషుడికి పరస్పర ఆకర్షణ కలుగదు. ఎందుకంటే స్వభావరీత్యా మానవతత్వాలు సత్వ, రజో, తమో గుణాల బేధంతో మూడువర్గాలుగా ఏర్పడివుంటయ్. ఏగుణంకలిగిన జీవాత్మలు లేదా మనసులు అదే గుణంగల జీవాత్మలనే ఆకర్షిస్తయ్. ఇదిసృష్టిలో అనాదిగా అంతర్లీనంగా కొనసాగుతూ వస్తున్న సత్యం. అందువల్ల ఎలాంటి స్త్రీ పురుషులు ఎలాంటి లక్షణాలు కలిగివుంటే సంపూర్ణ సుఖాన్ని పొందగలుగుతారో తెలుసుకొని తమ వ్యతిరేకస్వభావాన్ని మార్చుకొని పరస్పర సుఖసంతోషాలకు సహకరించుకోవాలని ఈవ్యాసాన్ని ప్రకటిస్తున్నాం.

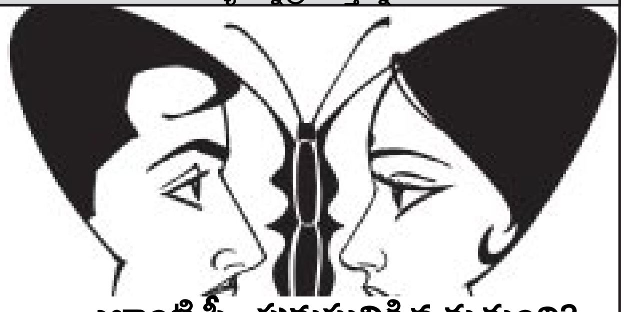


ఆనందోబ్రహ్మ - అదే మానవజన్మ

ఆనందమే బ్రహ్మతత్వమని అనగా జ్ఞానంయొక్క చివరిదశ అని మనశాస్త్రాలు వర్ణించినయ్. ఆనందమనే భగవంతునితత్వాన్ని తెలుసుకోవాలంటే ఆతనిచేత సృష్టింపబడ్డ స్త్రీ పురుషులుకూడా ఎల్లప్పుడు నిర్మలమైన మహాదానందంలో మునిగితేలుతూ వుండాలి. ఇహలోకపరమైన సుఖదుఖాల లంపటాలలో ఇరుక్కొని అనుక్షణం అంతులేని ఆవేదనలతో, ఆందోళనలతో ఆరోగ్యాన్ని నాశనం చేసుకొనే స్త్రీ పురుషులకు ఆనందం అనే బ్రహ్మతత్వం ఏనాటికీ అర్థంకాదు.

అలాగే ఎల్లప్పుడూ కీచులాడుకొంటూ, పోట్లాడుకుంటూ, పరస్పర దూషణలతో నిందారోపణలతో, ఒకరిముఖం ఒకరు చూడటానికే అసహ్యం పుట్టేంతస్థాయిలో, గతిలేక విధిలేక అతికష్టంగా కలసి బ్రతుకుతున్న స్త్రీ పురుషులకుకూడా బ్రహ్మఅనబడే ఆనందతత్వం ఎన్ని జన్మలకైనా అర్థంకాదు.

అదేవిధంగా భార్యాభర్తలలో ఎవరికివారే తామే అధికులమని తమ మాటే చెల్లుబాటుకావాలని అహంకారంతో విర్రవీగుతూవుండే కుటుంబాలలోకూడా ఆ స్త్రీ పురుషులకు ఈ బ్రహ్మతత్వం ఏనాటికీ బోధపడదు. ఇలాంటి అనేక రకరకాల భిన్నవిభిన్న మనస్తత్వాలుగల స్త్రీ పురుషుల జీవితమంతా ఏదోఒక సమస్యతో ఆందోళనలతో గడచిపోతుందేగానీ వీరిజీవితంలో రవ్వంతైనా సుఖానందం లభించదు. అందువల్ల సంపూర్ణఆనందాన్ని సౌఖ్యాన్ని జీవనమాధుర్యాన్ని పొందాలనుకునే స్త్రీ పురుషులు తమ మనసులను మలినరహితంగా ఉంచుకోవాలని సూచిస్తున్నాం.



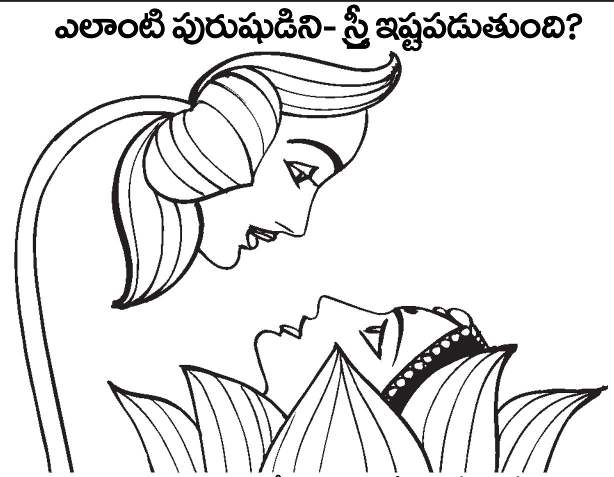
ఎలాంటి స్త్రీ - పురుషునికి నచ్చుతుంది?

సాత్వికమైన మనసుకలిగి ద్రవింపగల హృదయంతోకూడి ఎల్లప్పుడూ చిరునవ్వుతో మందహాసంచేయగలస్త్రీలు పురుషునికి ఇష్టమౌతారు. ఎవరిపేరు విన్నంతమాత్రముననే మనసుకు ఆనందం కలుగుతుందో, ఎవరిని చూచినప్పుడు వారినే పదేపదే చూడాలనిపిస్తుందో, వారిని ఎంతచూచినా తృప్తితీరకుండావుంటుందో అలాంటి స్త్రీని పురుషుడు ఇష్టపడతాడు. ఎప్పటికప్పుడు నూతన, వినూత్నమైన ఇంపైన వేషధారణతో ఎప్పుడుచూసినా ముచ్చటైన మనోహరమైన రూపసౌందర్యంతో ఉండే స్త్రీని పురుషుడు ఇష్టపడతాడు. అలాగే తన అభిరుచులకు అనుగుణంగా తనమనసును నొప్పించకుండా ప్రవర్తించే స్త్రీపట్ల పురుషుడు దాసుడవుతాడు.

"శయనేషురంభ" అన్నట్లుగా కామతంత్ర రహస్యాలను విలాసాలను నేర్చిన స్త్రీని, ఎప్పటికప్పుడు వివిధ అలంకరణలతో ఎప్పుడు చూసినా కొత్తగా ఆకర్షణగా అనిపించే స్త్రీని, కొద్దిగా సిగ్గును కలిగివుండే స్త్రీని, సంపర్కసమయంలో పురుషుని అభిమతానికి అడ్డుచెప్పకుండా అతనికి అనుగుణంగా నడుచుకోగల స్త్రీని,తనమధురమైన మందహాసాలతో మధురవచనాలతో ఆహ్లాదాన్ని అందించే స్త్రీని పురుషుడు ఇష్టపడతాడు. ఇలాంటి శుభలక్షణాలు కలిగిన స్త్రీలభించినప్పుడే ఆ పురుషుడి జీవితం ఆనందమయమౌతుంది.

పసుపు, మానుపసుపు, వెన్నతో నూరి పట్టిస్తే తలలోదురద తగ్గుతుంది.

ఎలాంటి పురుషుడిని- స్త్రీ ఇష్టపడుతుంది?



ఎల్లప్పుడూ ఉదాత్తంగా గంభీరస్వభావంతో వెకిలిచేష్టలులేకుండా, చిరుమందహాసం కలిగినవాడిని, ఎన్నికష్టాలు వచ్చినా కృంగిపోకుండా ఎదుర్కొని పరిష్కరించగల ధైర్యశాలిని, పదిమందిచేత మంచివాడుగా సమర్థుడిగా, నాయకుడిగా కీర్తింపబడేవాడిని స్త్రీ ఇష్టపడుతుంది. అంతే గాకుండా, ఏ పురుషుడు తనకు అత్యంత ప్రాధాన్యత ఇస్తాడో, తనను తనరూప లావణ్యాలను, తనసుగుణాలను, తన మధురమైన మాటలను, తననడకను, తనచూపులను, పదేపదే మెచ్చుకునే పురుషుడిని చాలా ఇష్టపడతారు. మాటిమాటికి తమను చులకనచేయకుండా, తిట్టకుండా, కొట్టకుండా తమనే ఇంటికి సర్వాధికారిణిగా ఎంచుకొనే పురుషుడిని అధికంగా అభిమానిస్తారు. తాము ఎప్పుడు ఏకోరికకోరినా కాదనకుండా తీర్చగలిగినవాడిని, తాము ఎప్పుడైనా పొరపాటుగా మాట్లాడినా దాన్ని వేలెత్తిచూపకుండా భరించగలిగిన వాడిని, ఇంట్లో ప్రతిక్షణం తమపై ఆధారపడి తమచుట్టూ తిరుగుతూ తమనే దేవతగా చూడగలిగినవారిని స్త్రీలు ఇష్టపడతారు.

ఇంకా, సంభోగంలో తమను లాలించి మురిపించి ముద్దుచేసి రతి పారవశ్యంలో తారస్థాయికిచేర్చి సంపూర్ణ భావప్రాప్తిని కలుగ చేయగల పురుషుడిని మాత్రమే స్త్రీలు అమితంగా ఇష్టపడతారు.

స్త్రీ పురుష ధర్మాలు - ఆనందమర్మాలు

పైన చెప్పిన విధంగా భర్తకనుగుణంగా భార్య, భార్యకు అనుగుణంగా భర్త ప్రవర్తించడానికి ప్రయత్నించిననాడు తప్పకుండా జీవన మాధుర్యం మూడుపువ్వులు - ఆరుకాయలుగా విరాజిల్లుతుంది. ఎవరైనా ఒక నగ్నసత్యం ఎన్నడూ మరువకూడదు. ఈజీవితం చాలా చిన్నది. ఇది ఎప్పుడు రాలిపోతుందో తెలియదు. పోయిన తరువాత ఎక్కడికిపోతుందో మరలా తిరిగి వస్తుందో రాదో కూడా తెలియదు. అందువల్ల ఈ జననమరణాలమధ్యవుండే అతితక్కువకాలాన్ని పంతాలతో, పట్టింపులతో, అవివేకంతో, అహంకారంతో వృధాచేస్తూ ప్రతిక్షణం తీరని అసంతృప్తితో రగిలిపోతూ జీవితంలో ఏ కొంచెమైనా ఆనందాన్ని పొందలేరు. కాబట్టి, పైన చెప్పినవిధంగా ఒకరికొకరు సహకరించుకొంటూ అందమైన జీవనసౌధాన్ని నిర్మించుకోవాలని మా ప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాము.

పండ్లనొప్పులు, పండ్లు కదులుట, పండ్లనుండి రక్తంకారుట తగ్గినయ్

నడిమెట్ల రామయ్య, ప్రజాకవి ఇం.నెం. 6-6-834, శివాజినగర్, కరీంనగర్ - 1,సెల్ : 9391090528

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. అయ్యా నేను అయుర్వేద అభిమానిని. నేను పండ్లనొప్పులు, పండ్లనుండి రక్తంకారుట, పండ్లు కదులుట మొ॥ సమస్యలతో బాధపడుతుండేవాడిని. ఆయుర్వేదం పత్రికలో సూచించినట్లు జిలకర 50గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 50గ్రా॥, సొంఠి 50గ్రా॥, సైంధవలవణం 50 గ్రా॥, దేనికదే దోరగా వేయించి మెత్తగానూరి పొడికొట్టుకొని వస్త్రఘాళితం పట్టి అందులో సైంధవలవణం కలిపి పండ్లు తోముతుంటే నా పండ్ల సమస్యలన్నీ తీరినయ్. మీకు కృతజ్ఞతలు.

మెడ నరముల నొప్పి తగ్గినది



కలకొండ సైదులు (టైలర్), వట్టిఖమ్మంపహడ్, సూర్యాపేట (తాలుక), నల్లగొండ జిల్లా.

ఆయుర్వేద గురువర్యులకు నా ప్రణామములు. నేను తలనొప్పి మరియు మెడనరముల నొప్పితో బాధ పడుతుండే వాడిని. ఖమ్మం హాస్పిటల్ లో మందులు వాడాను. కళ్ళజోడు తీసుకున్నాను. అయినానొప్పి తగ్గలేదు. ఖమ్మం బస్టాండులో అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక నా కంటపడింది. అందులో చూసి ఉచిత ఆయుర్వేద శిబిరాలకు హాజరైనాను. మీరు సెలవిచ్చిన ప్రకారం పునర్నవ చూర్ణం, భృంగరాజతైలం, అర్కాదితైలం, షడ్బిందుతైలం తీసుకొని మీరు చెప్పిన ప్రకారము గా వాడినాను.

40 రోజులలోనే తలనొప్పి, మెడ నరములనొప్పి అదృశ్యమై పోయింది. 8వేల రూపాయలు ఖర్చుపెట్టినా తగ్గనినొప్పి ఆయుర్వేదంతో తగ్గిపోయింది. భృంగరాజతైలం ఇప్పటికీ నియమం తప్పకుండా వాడుతున్నాను. ఇంతటి అమోఘమైన సలహాలు అతి తక్కువఖర్చుతో ఎక్కువైన జబ్బులను తీసివేసే శక్తి ఒక్క ఆయుర్వేదానికి ఉందని చెబుతున్నాను. ఆ దేవుడిని మనసారా ప్రార్థిస్తూ పండిత ఏల్చూరి గారికి నిండు నూరేళ్ళు ఆయువును ప్రసాదించమని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

పాలు, నిమ్మరసం కలిపి పట్టిస్తుంటే మంగు, శిబ్బెం, మచ్చలు తగ్గుతయ్.



పాఠక మహాశయుల

ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



జె.యస్.నిథ్ తిరుపతి

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నావయసు 25సం॥. ఏడాదిక్రితం వివాహమైంది. కానీ ఇంతవరకు ఒక్కసారి కూడా భార్యతో కలవలేదు. ఆమెకు సంభోగమంటే ఇష్టంలేదు. ఆ ప్రయత్నం చేస్తేనే వణికిపోయి బిగుసుకుపోతుంది. మిగిలిన అన్ని విషయాలలో ప్రాణానికి ప్రాణంగా వుంటుంది. తనకు రతి అంటే భయమని, ఆ అవసరంకోసం మరో అమ్మాయిని వివాహం చేసుకోమని, ఆమెకు మీకు పుట్టే పిల్లల్ని పెంచుతానని, జీవితాంతం మీ అందరికీ సేవచేస్తానని, తనను వదిలేయవద్దని ప్రాధేయపడుతుంది. పెద్దవాళ్ళకు ఈ విషయాలు తెలియవు. వాళ్ళు పిల్లలింకా పుట్టలేదని అంటున్నారు. ఎంతో అందంగా ఆరోగ్యంగా వుండే ఈమెకు అదేమి జబ్బో అర్థంగాక పిచ్చెక్కిపోతున్నాను. మీరంటే నాకు ఎనలేనిగౌరవం. మీ సలహా ప్రకారం నడుచుకుంటాను. ఈ శిష్యునికి మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! ఇది చాల చిన్న సమస్య. నీకు కామతంత్ర పరిజ్ఞానం ఏమాత్రంవున్నా ఈసమస్య ఎప్పుడో తీరిపోయేది. నీ భార్యలాగా నీవుకూడా సున్నిత హృదయుడవుకావడంవల్ల సమస్య జటిలమైంది. కిరాతక మనస్తత్వంగల కొంతమంది పురుషులను చిన్నవయసులోనే ఆడపిల్లలు చూడటంవల్లగానీ, బాల వితంతువులైన మహిళల పెంపకంలో పెరిగి వారిద్వారా పురుషసంగమాన్ని, రతిక్రీడలను అసహ్యమైనదిగా భావించడం లాంటి అనేక కారణాలవల్ల కొందరు స్త్రీలు ఇలా ప్రవర్తిస్తారు. కానీ ఒక్కసారిపురుష స్పర్శలోని ఆనందాన్ని రుచిచూస్తే ఆ తరువాత వారే కామకళలలో ప్రవీణులౌతారు. కాబట్టి నీవు, మరో పెండ్లి అనే పిచ్చి ఆలోచన చేయకుండ, నీ భార్యను మెల్లగా ప్రేరేపించటానికి ప్రయత్నించు. మానవుడు ఏపురుషార్థాన్ని సాధించాలన్నా భార్య అనుకూలతే ముఖ్యం. ఒక సుందర సుగంధ సుమబాల లాంటిది సున్నితమైన స్త్రీ. ఆమెవద్ద మొరటుగా ప్రవర్తించరాదని వాత్స్యాయన మహర్షుల వారు సెలవిచ్చారు. లలిత లాలిత లావణ్యవతి అయిన స్త్రీని ప్రేమపూరిత వచనాలతో లాలిస్తూ బుజ్జగిస్తూ అనునయిస్తూ, ఆమె ముగ్ధమోహన సౌందర్య సుమాంగాలను సుతిమెత్తగా స్పర్శిస్తూ. ఆమెను ఆవరించివున్న భయాందోళనల పొరలను తొలగిస్తూ ఆమె మర్మకళా స్థానాలలో నిద్రాణమైవున్న యౌవన సౌరభాలను ఉత్తేజపరుస్తూ ఆమెను శృంగార గంగాతరంగాలలో ఓలలాడించాలని పలువురు కామశాస్త్రకారులు పరిష్కారాన్ని సూచించారు. నీవుకూడా ఆమార్గంలో ప్రయత్నించి నీ జీవితాన్ని ఆనందమయం చేసుకోగలవని ఆశీర్వదిస్తున్నాము. శుభం.

వి.పి. కళ్యాణి ముంబై

– భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గురువర్యులకు నమస్కారం. అంతులేని నిరాశ నిస్పృహలతో ఏ సుఖానికి నోచుకోకుండ ఇక ఈ జన్మకు ముగింపు పలుకుదామనుకున్న స్థితిలో మీపత్రిక నాకు దొరికింది. అది చదివాక కొత్త ఆశ చిగురించింది. సహజంగా నేను బాగా అందంగా వుంటాను. కాలేజిలో రోడ్లపైన చాలామంది నావెంటపడేవారు. కానీ నా దురదృష్టంవల్ల నా భర్తనుమాత్రం నా అందం ఏమాత్రం కదిలించలేక పోయింది. బాగా ఒడ్డూపొడుగూ వున్నాడని బాగా చదివాడని పెద్ద ఉద్యోగంలో వున్నాడని మానాన్నగారు అతనితో పెండ్లి జరిపించారు. అతనితో నాజీవితం ఎంతో అందంగా సాగిపోతుందని ఊహించాను. నాఆశలన్నీ నిరాశలైనయ్. అసలు మట్టుకోడు. దగ్గరకు వచ్చినా ఏమి చేయలేడు. అంగప్రవేశం జరగకముందే ఒంటిమీద బట్టలమీద ఖరాబుచేసి ఇక చాల్లే అని పక్కకు తిరిగి పడుకుంటాడు. నేనేదైనా చెప్పబోతే అవన్నీ నీకెలా తెలుసు అంటాడు. నన్ను గెలికి గెలికి ఏమి చేయకుండా ఎన్నోరాత్రులు నరకం చూపిస్తున్నాడు. పెద్దవాళ్లంతా, ఏలాగోలా సరిపెట్టుకోవాలి. బయటపడకూడదు అంటారు. ఎంతకాలం ఈ హింసను భరిస్తూ భరిస్తూ బ్రతకగలను. ఎవరితో చెప్పినా ప్రయోజనంలేక మీకు వాస్తున్నాను. దయతో నేనేం చేయాలో చెప్పండి. ప్లీజ్.

* ప్రియభారతపుత్రీ! నీ సంసారంలో సంతోషసుమాలు విరబూయించాలని ఆయుర్మాతను, ఆయుర్వేద మహర్షులను ప్రార్థిస్తున్నాను. నీ సుదీర్ఘలేఖ చదివాక, నీది అంత జటిలమైన సమస్య కాదనిపిస్తుంది. నీవు ఓర్పును పెంచుకొని, ఏ తొందరపాటు నిర్ణయాలు తీసుకోకు. ప్రేమతో చెప్పే మాటలు శ్రద్ధగావిను. నీవు నీదు:ఖాన్నే వెలిబుచ్చుతున్నావు గానీ, నీభర్త మానసికస్థితి సరిగా అర్థం చేసుకోలేదనిపిస్తుంది. అతడూ నీలాంటి మనిషే. నీవు అనుభవిస్తున్నట్లే అతను కూడా ఎంతో మానసిక క్షోభ అనుభవిస్తున్నాడు. అతడు నపుంసకుడు కాదు. కామశాస్త్ర కౌశలం లేశమైనాలేని మానసిక బలహీనుడు. ఆ బలహీనత తొలగితే నీ సౌందర్య సామ్రాజ్యాన్ని శాసించగల చక్రవర్తి అవుతాడు. నీవు తప్ప, ఏ వైద్యుడు గానీ, ఏ ఔషధంగానీ అతనికి ఉపయోగపడలేవు. స్త్రీయే పురుషుడికి అసలైన ఔషధం. శబ్ద స్పర్శ రూప రస గంధాలతో కూడిన భూమితత్వమంతా స్త్రీ అణువణువులో పొదగబడివుంది. తన లాలన పాలనలతో కూడిన లావణ్యాతిశయంతో తన మధురవచన, వీక్షణ, స్పర్శాచమత్కారాలతో తన మేని సుగంధ, సురభిళ పరీమళాల పారవశ్యంతో, నిర్వీర్యుడైన పురుషుణ్ణికూడా వీర్య వంతుడిగా మార్చి తనవశం చేసుకోగలుగుతుంది. అయితే, ఇది సాధించటానికి చాలా ఓర్పు నేర్పు కావాలి. నీభర్త నీతో రతి జరపలేననే ఆత్మన్యూనతా భావనతో సహజ ఉత్సాహ ఉద్వేగాలను చల్లార్చుకొని మాటిమాటికి ఓటమిపాలౌతూ అఘోరిస్తున్నాడు. పైన చెప్పినట్లుగా ఒక్కసారి

జీలకర్ర కషాయం రెండుపూటలా ఒకకప్పు తాగితే జ్వరం, వాంతులు తగ్గుతయ్.

మీరుద్దరూ కొద్దిసేపైనా కలవగలిగితే, ఆ తరువాత మీఆనందానికి అవధులుండవు. శుభం.

సునీత అవనిగడ్డ

– పూజ్యులైన ఏల్చూరి మామయ్య గారికి నమస్కారములు. మేము ప్రతినెల పత్రిక చదువుతున్నాము. మానాన్నకు వంటిపైన శగగడ్డలొస్తున్నాయి. ఇంగ్లీషు మందులు వాడితే అప్పుడు తగ్గి మళ్ళీ వస్తున్నయ్. వాటితో నాన్నచాలా బాధపడు తున్నారు. తగిన మార్గం చెప్పవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

* ప్రియమైన మేనకోడలు, భారత పుత్రి సునీతా! నీకు నాన్నపై వున్న ప్రేమకు అభినందనలు. అమ్మను నాన్నను ఎల్లప్పుడూ ఇలాగే ప్రేమిస్తూ వుండాలి గుర్తుంచుకో. 1)కలబందగుజ్జు నీటిలో ఏడుసార్లు ముంచి విదిలించి, ఒకచెంచా పటికబెల్లంపొడి అద్దుకొని 20గ్రా॥ మోతాదుగా రోజూ పరగడుపున సేవించి ఒక గంట వరకు ఏమి తినవద్దని చెప్పు. 2) దోరగా వేయించిన ధనియాలపొడి అలాగే చేసిన జిలకరపొడి, పటికబెల్లం పొడి సమంగా కలిపి వుంచుకొని రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒక టీస్పూన్‌పొడి చప్పరించి తినమనిచెప్పు 3) ఆహారంలో పచ్చిఉల్లిగడ్డ, మజ్జిగ వాడుతూ కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించమనిచెప్పు 4) గడ్డలపైన కలబంద గుజ్జు, పసుపు కలిపి నూరిన ముద్దను వేసి కట్టుకట్టమని చెప్పు. ఇలాచేస్తే మీ నాన్న సమస్య తీరుతుంది. శుభం.

టి.వి.కె. రెడ్డి – పెనుగొండ, ప.గోజిల్లా.

– భారతపుత్రులైన పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 37 సం॥. గత 4 సం॥ల నుండి పేనుకొరుకుడు సమస్యతో సతమతమౌతున్నాను. తిరగని వైద్యుడులేడు, వాడని మందులు లేవు. సమస్య తీరకపోగా ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎంతోమందికి ఎన్నో సులభమార్గాలు చెప్పిన మీరు నామీద ప్రేమతో నాకు మార్గం చూపండి.

* ప్రియభారత పుత్రా! మార్కెట్ మందుల మాయాజాలం నీకర్థమైందనుకుంటాను. ఇకస్వంత ఇంటి మార్గాన్ని తెలుసుకొని ఆచరించి ఆనందించు. 1)గుంటగలగరాకుపొడి, దోరగా వేయించిన నల్లనువ్వులపొడి, ఉసిరిక పొడి, పటికబెల్లంపొడి సమంగా కలుపుకో. రెండు పూటలా ఆహారానికి గంట లేక రెండు గంటల ముందు ఒక టీస్పూన్ పొడి చప్పరించాలని ఒకకప్పుపాలు తాగుతూ వుండు. 2) నల్లనువ్వులనూనె రెండు చెవుల్లో రెండు ముక్కుల్లో రెండు రెండు చుక్కలు ఉదయమే వేసుకో. 3) అదే నూనెను తలకు, గడ్డానికి, మీసాలకు, కనుబొమ్మలకు కూడా రుద్దు. 4) ఇలా చేసి ఒకగంట ఆగి కుంకుడురసంతో రుద్ది స్నానం చేస్తుండు. తరువాత నిమ్మరసం, వెల్లుల్లిరసం సమంగా కలిపి పేను కొరుకుడు పైన పట్టించు. కళ్ళకు గుడ్డ అడ్డంపెట్టుకొని కనుబొమ్మలకు రాయి. మన ఆఫీసునుండి స్పెషల్ భృంగరాజు తైలం తెప్పించుకొని, నిమ్మ వెల్లుల్లిరసం ఒకపూట ఈతైలం ఒకపూట రుద్దుతుండు. ఆహారంలో పులుపు, ఉప్పు తగ్గించు. తిరిగి వెంట్రుకలువస్తయ్.

రాణి మహబూబ్‌నగర్

– పూజ్యమహర్షి మామయ్యగారికి మీ మేనకోడలు నమస్కారాలతో వ్రాయుట. మామయ్యా! నా వయసు 23 సం॥. ఈ మధ్యనే పెండ్లి కుదిరింది. కానీ నాకు స్తనాలు చిన్నవిగా వున్నయ్. పెండ్లిలోపు కొంచెం పెంచుకోమని కాబోయే శ్రీవారు సలహా ఇచ్చారు. అంతేగాకుండా తొడల వద్ద గజ్జల్లో నల్లగా వుంటుంది. మావయ్యా! ఈరెండు సమస్యలకు దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనకోడలు భారత పుత్రి రాణికి శుభమస్తు! తొడల నలుపుకు, టొమాటోరసం, నిమ్మరసం సమంగా కలిపి రోజూ రెండుపూటలా రుద్దుతూ వుంటే ఆనలుపు క్రమంగా విరిగి పోతుంది. స్థనవృద్ధికి మన కార్యాలయం నుండి1)అశ్వగంధాది తైలం 2)అశ్వగంధ ఘృతం 3)శతావరి రసాయనం వీటిని తెప్పించుకుని వాడుకో. వివాహం తరువాత కూడా వాడుకోవచ్చు. శుభం.

రాము పశ్చిమగోదావరిజిల్లా

– పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 22 సం॥. ఎన్నిసార్లు హస్త ప్రయోగం చేసినా ఏమీ నష్టంలేదని ప్రచారంచేసే ఇంగ్లీషు డాక్టర్ల అబద్ధపు మాటలు నిజాలనుకొని నమ్మి గత ఎనిమిదేండ్లుగా తీవ్రంగా హస్తప్రయోగం చేసి, పెండ్లిసమయం వచ్చేటప్పటికి, అంగంలోని నరాలన్నీ ముడుచుకుపోయి, అంగం చిన్నదైపోయి, మూత్రంగుండా వీర్యంపోతూ బక్కచిక్కి నాశనమైపోయాను. నాకు చావు తప్ప వేరేమార్గం లేదనిపిస్తుంది. మీసలహాతో బాగుపడ గలగనే ఆశతో వ్రాస్తున్నాము.

* భారతమాత బిడ్డలంతా ఇలా నిర్వీర్యులై, నిస్తేజులై నిరాశా నిస్పృహలతో నీరుగారి పోతుంటే, ఇక భావిభారతాన్ని ఎవరు నిర్మిస్తారు? ప్రియమైన రామూ! ఈ అల్పసమస్యకే చనిపోవాల్సిన అవసరం లేదు. మీలాంటి యువతరాన్ని ఆశక్తులుగా చేసే ఇంగ్లీషు విషవిజ్ఞానాన్ని ఈదేశంలో ప్రచారంచేస్తున్న కుహనా మేధావులంతా ఉరిబోసుకొని చావాలి. ఆయుర్వేదం పుట్టిన ఈదేశంలో మీలాంటి యువతను నిర్వీర్యం కానివ్వం. మీ శరీరాలకు పునరుజ్జీవనం కలిగిస్తాం. ఇదే పత్రికలో వ్రాసిన అశ్వగంధ యోగం కొంచెం కష్టపడి తయారుచేసుకొని వాడుకుంటే చాలు. పునర్యవ్వనం పునరుజ్జీవమౌతుంది.

కేవలం సమాధానాలు

1. బిందు – కొత్తగూడెం

* ప్రియమైన బిందూ! నీవు ఎంతో దు:ఖంతో వ్రాసిన ఉత్తరం స్పష్టంగా లేదు. నీసమస్యను వివరంగా చెప్పలేక పోయావు. పెద్దవాళ్ళను తోడుతీసుకొని హైదరాబాద్‌వచ్చి కలిసి సహకారం పొందు. లేకుంటే మీదగ్గరలోని శిబిరంలో కలవు. లేకుంటే ఫోన్‌ద్వారా మాట్లాడు.

2. భాగ్యలక్ష్మి – కరీంనగర్

* పై సమాధానాల్లో నీ సమస్యకు మార్గం వ్రాశాము. చదివి అనుసరించు.

3. దుర్గేష్ – బాపట్ల

* ప్రియమైన మేనల్లుడు దుర్గేష్! ఆవనూనెను గోరువెచ్చగా చేసి పెరిగిన ఛాతీపైనరుద్ది ఒకగంటాగి స్నానంచేస్తూ వుండు. చేతనైతే సూర్యనమస్కారాలు చెయ్యి. నీసమస్య తీరుతుంది.

4. స్రవంతి – యం.బి.నగర్.

* ప్రియమైన శిష్యురాలు స్రవంతికి, 1)వేపాకుతో కాచిన గోరువెచ్చని కషాయంతో పగలు నాలుగైదుసార్లు యోనిలోపలి వరకు కడుగుతూ వుండు. 2)వేపాకుపొడి గానీ, వేప చెక్క పొడి గానీ నిప్పులపైన వేసి ఆ పొగను యోనికి పట్టు.

వాము, బెల్లం కలిపి దంచి 10గ్రా॥ రెండుపూటలా తింటుంటే చలిజ్వరం తగ్గుతుంది.

3) ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించిన కలబందగుజ్జు పసుపు కలిపి నూరి రాత్రి పూట యోని కండరంపైనపెట్టి ఊడి పోకుండా గుడ్డతోగోచీలాగా పెట్టుకో. ఇలాచేస్తుంటే ఆసమస్య తీరుతుంది. తీరకుంటేవచ్చి కలువు. శుభం.

5) శ్యాంసుందర్ - విశాఖ

* ప్రియమైన శ్యాసుందర్! వృషణాల ఎదుగుదలకు, విశాఖశిబిరంలో చూపిన విధంగా, చేతిలోని మూలాధార చక్రానికి చెందిన స్థానాలపైన రెండుపూట్ల రెండు నిమిషాలపాటు ఒత్తిడి కలిగిస్తూవుండు. దీనివల్ల కొంత ప్రయోజనం జరుగవచ్చు.

6. సాయిబాబు - శంకరంపేట

* ప్రియమైన సాయిబాబూ! నీవు దగ్గరలోనే వున్నావు. ఒకసారి వచ్చి కలిస్తే నీకు ఏది కావాలో అది ఇస్తాను. శుభం.

7. రాణి - కోరుట్ల

* ప్రియమైన మేనకోడలు రాణీ! ఒకసారి నీకొడుకును తీసుకొచ్చి చూపించు.మాకు చేతనైన సహకారం అందిస్తాము.

8. రోజా - నిజమాబాద్

* ప్రియమైన రోజా! నీవు నీ పాపను తీసుకొని వచ్చి కలిస్తే, మిమ్మల్ని చూసిన తరువాత మీశరీరతత్వాలనుబట్టి మీకేం కావాలోచెబుతాము. ఊహించి వ్రాయడం సరికాదు.

9. డి.రాజు - విజయనగరంజిల్లా

* ఇదేపత్రికలోని అశ్వగంధ యోగం చేసి వాడుకో.

10.వి. హనుమంతరావు - పిట్టంబండ

* ఆర్యా! త్రిఫలం వాడుతూ వుండండి. దాంతోపాటు, మెంతులను కొద్దిగా వేయించి పొడిచేసి రెండుపూటలా అర చెంచాపొడి గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారానికి గంటముందు వేసుకోండి. నల్లతుమ్మ బంక ముక్కలుచేసి వేయించి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడికలిపి రెండు పూటలా ఉదయం, సాయంత్రంఒకచెంచా పొడి చప్పరించితిని కప్పుపాలు తాగండి. నొప్పులు, నీరు మాయమైపోతయ్.

11. వాణి - రాజోలు

* ప్రియమైనవాణీ! మీవూర్లో జరిగిన శిబిరానికి వచ్చావో, రాలేదో తెలియదు. పై సమాధానాల్లో స్థనవృద్ధికి మార్గాలు వ్రాశాము.చదివి అనుసరించు.

12. శారద - గుంటూరు.

* ప్రియమైన శిష్యురాలు శారదా! ఆమ్లతైలం నిరంభ్యంతరంగా వాడుకో. ఏ ఇబ్బందీలేదు.

13.పి.మూనానాయక్ -గోవిందరావుపేట

* ఆర్యా! మీ అరికాళ్ళమంటలకు నువ్వులనూనె గానీ, తంగేడుకూర రసంగానీ రోజు రుద్దండి.వేడి పదార్థాలు పూర్తిగా మానండి.

14. రవి - కామారెడ్డి

* నీవుస్వయంగా వచ్చి సహకారం పొందు.

15. కె. వెంకటేశ్వర్లు - కాకినాడ

* ఆర్యా! మీకు ఎలా తింటే బాగుంటుందో అలాగే తినండి. శుభం.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసినవారు.

మాధవాచారి–కరీంనగర్, నర్సింగరావు –ఎర్రగడ్డ,ఆనంద్–ఎల్లనూరు, ప్రద్యుమ్న, విజయలక్ష్మి–కొత్తగూడెం, బాల్‌చంద్ర–ఉత్తనూరు, సుదర్శన్–దేవనకొండ, శ్రీనివాస్–గుంటూరు, రాంప్రసాద్–దాచేపల్లి, ప్రసాద్–తేనాలి, రాజు–ఆదిలాబాద్, సురేష్–విజయవాడ, హరికృష్ణ–ఖమ్మం, పద్మ–రాజోలు, మహాలక్ష్మి–ఎద్దుమైలారం, శ్రావణ్–నారాయణపేట్, రాజు–మహబూబ్‌నగర్, సుధారాణి–మహబూబ్‌నగర్, మణి–అనంతపురం, సత్యనారాయణ– విజయవాడ, శంకరాచారి–ఆళ్ళగడ్డ, శ్రీనివాస్ –గోదావరిఖని, రాజు–ధర్మవరం, రామయ్య–నడికుడి.

నోటిపూతకు - రక్తశుద్ధికి

కొద్దిగా కాచుముక్కను బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తూవుంటే, మూడురోజుల్లో ఎంత తీవ్రంగా వున్న నోటిపూతైనా తగ్గిపోతుంది. ఇలాగే ప్రతిరోజూ రెండున్నర గ్రాముల కాచుముక్కను చప్పరిస్తూవుంటే కొద్ది రోజుల్లోనే రక్తం శుభ్రపడుతుంది.

గర్భాశయగడ్డలతో బ్రతకనని డాక్టర్లు చెప్పారు. కానీ ఆయుర్వేదతల్లి నన్ను బ్రతికించింది.

పల్లెర్ల గీతారాణి,W/o కిషన్, D/o ఎర్ర తిరుపతి, జగిత్యాల. ఫోన్ : **9985864955, 9985864956**



భారతపుత్ర పండిత ఏల్చూరి గారికి మరియు డా॥ విశ్వనాథం గారికి నమస్కారాలు. జగిత్యాల దగ్గర గొల్లపల్లి గ్రామంలో ఉంటున్నాను. నాకు గత సంవత్సరము ఏప్రిల్ మాసంలో గర్భసంచిలో గడ్డలువచ్చి వాపు, నొప్పి వచ్చినయ్. డాక్టరుగారి వద్దకుపోయాను. వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలని, చేయించుకోకపోతే ప్రాణానికే ముప్పు అని చెప్పారు. అప్పటికే 12 కిలోలు బరువు తగ్గిపోయినాను. లేచి నడిచే శక్తికూడా కోల్పోయాను. అప్పుడు నేను గురువుగారిని మరియు విశ్వనాథం డాక్టరు గారిని ఫోనులో సంప్రదించి జిలకర, కండచక్కెర, పసుపు సమపాళ్ళలో చేసినచూర్ణం ఒక చెంచా ఒకచెంచా కలబందగుజ్జు (కడిగినది)తో తీసుకున్నాను. మరియు ఒక మగ్గినఅరటిపండును 50గ్రా॥ఆవునేతితో అద్దుకొనితిన్నాను. సుగంధపాల లేహ్యం, శతావరిలేహ్యం, ఏల్చూరిగారి సలహా ప్రకారం వాడినాము. ఆశ్చర్యకరంగా 40దినములలో నా అవస్థలన్నీ మాయమై గడ్డలు కరిగినయ్. స్కానింగ్ చేయిస్తే ఏ ప్రాబ్లంలేదని అదేడాక్టర్లు చెప్పినారు. చాలా ఆనందంగాఉంది. ఇంతటి అమూల్యమైన సలహా యిచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

చిర్రివేర్ల రసం చెవులలో వేస్తే రోజు విడిచి రోజు వచ్చే జ్వరం తగ్గిపోతుంది.

పశువుల రోగాలు - పరిపూర్ణ ఆయుర్వేద యోగాలు

వెనిగండ్ల వెంకటప్పయ్య

పూర్వకాలంలో ప్రతిఇంట్లో సమృద్ధిగా ఆవులు, ఎద్దులు, కోడెదూడలు, పెయ్యదూడలు, గేదెలు, దున్నపోతులు వాటి దూడలు వుండేవి. ఆయాఋతువులలో మానవులకు కలిగినట్లే పశువులకు కూడా ఋతుబేధాలనుబట్టి వివిధ వ్యాధులు సంక్రమిస్తూవుంటయ్. ఆ వ్యాధులను పోగొట్టే ఆయుర్వేద ఔషధ విజ్ఞానం ఆ రోజుల్లో ఎక్కువమంది వ్యవసాయదారులకు ఉండేది. ఆ స్వదేశీ పశువైద్య విజ్ఞానం అంతరించిపోయి పశువులకు కూడా ఇంగ్లీషు వైద్యవిధానం ప్రభుత్వంద్వారా ఆచరణలోకి వచ్చింది. దాంతో మనదేశంలో పూర్తిగా ఆయుర్వేద పశువైద్యవిజ్ఞానం అంతరించిపోయింది. ఆ విజ్ఞానాన్ని తిరిగి రైతులకు అందించడంకోసం మన పశువులను కాపాడుకోవడంకోసం శ్రీయుత వెనిగండ్ల వెంకటప్పయ్యగారు రచించిన వ్యాసాలను మీ ముందుంచుతున్నాం.



దొమ్మరోగం - లక్షణాలు

ఏ పశువుకైనా దొమ్మరోగంరాగానే వాటిశరీరం క్షీణిస్తుంది. శ్వాస నిచ్ఛ్వాసలు ఎక్కువగా కలుగుతుంటయ్. పశువులనోటివెంట చొల్లు కారుతుంటుంది. నాలుకతో ముక్కును అందుకోలేక పశువులు ఇబ్బంది పడుతుంటయ్. కొన్నిపశువులకు మూతిపైన చెమటపడుతుంది. మాటి మాటికి కొద్దికొద్దిగా మలమూత్రాలు విసర్జింపబడుతుంటయ్. అంతేగాకుండా, పశువులు ఆయాసపడుతూ ముక్కుతూ ముక్కులను నాలుకతో నాకుతూ నాకలేకపోతూ బాధపడుతుంటయ్. కొన్నిపశువులకు కడుపుఉబ్బరం దగ్గుకూడా కలుగుతుంది. ఈ లక్షణాలు కలిగిన పశువుకు దొమ్మరోగం వచ్చిందని తెలుసుకోవాలి.

ప్రియ పాఠకులారా! వెంటనే అనుభవాలు వ్రాసి పంపండి.

మన మాసపత్రికలు, సంవత్సర సంచికలు, వేదాలు, జీవనవేదం ఇవి చదువుతూ అనేక యోగాలు ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందుతున్న పాఠకులకు శుభాశీస్సులు. అయితే, ఏ యోగంవల్ల మీరుఆరోగ్యం పొందారో, ఆ అనుభవాన్ని వివరంగా మీఫోటో, చిరునామా, ఫోన్ నంబర్ అన్నీ కలిపి పంపండి. అశ్రద్ధ చేయవద్దు. మీ అనుభవాలు పత్రికలో ప్రచురించటమే కాక వీటిని, వేలాదిగా సేకరించి ప్రభుత్వాలకు చూపించి వారి ద్వారా ఈ జీవన విజ్ఞానాన్ని మరింత ప్రయోజనా త్మకంగా ప్రజలకు అందించాలని సంకల్పించాము. ఈసంకల్పానికి చేతులు కలపండి. వెంటనే మీఅనుభవాలను పంపండి. శుభం. - పండిత ఏల్చూరి.

దొమ్మరోగం - చికిత్సలు

ఒకలీటరు ఆవుపాలను మరగబెట్టి పైమీగడ తీసివేయాలి. అందులో 15 గ్రా॥ల మిరియాలపొడి కలిపి పశువులకు తాగించాలి. (లేక)

H సొంఠిపొడి 10గ్రా॥, మిరియాలపొడి 10గ్రా॥, సన్న ఆవాలపొడి 10గ్రా॥, వెల్లుల్లి 10గ్రా॥ చేదుజిలకర 10గ్రా॥, మునగచెక్క 10గ్రా॥, మానిపసుపు 10గ్రా॥, బాడితచెట్టుఆకులు 25, తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి మెత్తగాతొక్కి ఆపశువులచేత తినిపించి తరువాత వాటికి తగినంత వేడినీరు తాగించాలి. ఈవిధంగా చేస్తుంటే దొమ్మరోగం తగ్గిపోతుంది.

జాగ్రత్తలు : ఈ వ్యాధిసోకిన పశువులను చలినుండి ఎండనుండి వర్షంనుండి కాపాడాలి. ఆబాధలు కలుగకుండా తగినజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. ఈవ్యాధిలో పశువులకు దాహమై నోరుఎండుతున్నట్లుగా వుంటే కొఱ్ఱధాన్యంతో కాచినగంజిమూడులీటర్ల మోతాదుగా తాగించాలి.

శీతదొమ్మరోగం - లక్షణాలు

పశువులకు శీతదొమ్మవ్యాధి కలిగితే వాటి జీర్ణకోశం పూర్తిగా మందగించిపోతుంది. అవి నీరుముట్టవు. మేతను అంటుకోవు, వాటికి నోటివెంట ముక్కులవెంట చొల్లులాగా నీరుకారుతూవుంటుంది. కడుపు ఉబ్బుతుంది. చెవులు వేలాడిపోతయ్. శరీరం వణుకుతూవుంటుంది. ఇలాంటి లక్షణాలు ఉన్నప్పుడు పశువులకు శీతదొమ్మరోగం సోకిందని గుర్తించాలి.

శీతదొమ్మరోగం - చికిత్సలు

పసుపు 10గ్రా॥, పొంగించిన ఇంగువ 10గ్రా॥, ఆవాలు 10గ్రా॥, సొంఠి10గ్రా॥, మిరియాలు 10గ్రా॥, పిప్పళ్ళు 10గ్రా॥, వెల్లుల్లి 10గ్రా॥, బాడితాకులు 10 కలిపి మెత్తగా తొక్కి అరలీటరు మంచినీటిలో కలిపి మరిగించి వడపోసి అవిగోరువెచ్చగా అయినప్పుడు పసువులచేత తాగించాలి. ఇలా మూడుపూటచేస్తే శీతదొమ్మరోగం తగ్గుతుంది.(లేక)

i వాము 10గ్రా॥, వెల్లుల్లి 10గ్రా॥, పసుపు 10గ్రా॥, మిరియాలు 10గ్రా॥, ఆవాలు 10గ్రా॥, వాకుడువేర్లు 30గ్రా॥, వేపఈనెలు గుప్పెడు, కరివేపాకుఈనెలు గుప్పెడు, మునగచెక్క గుప్పెడు, వీటన్నింటిని కలగలిపి దంచి ఒకలీటరు నీటిలోవేసి మరిగించాలి. దించి వడపోసి ఆకషాయాన్ని గోరువెచ్చగా పశువులచేత ఒకపూట తాగించాలి. ఈవిధంగా మూడుపూటలుచేస్తే శీతదొమ్మరోగం తగ్గిపోతుంది.

మర్రిఊడలపొడి నిమ్మరసంతో కలిపి పట్టిస్తుంటే జుట్టు పొడవవుతుంది.

ఆరోగ్యానికి అనుబంధ - అశ్వగంధ

సేకరణ : స్వాతంత్ర్య సమరయోధులు శ్రీ జాలాది వెంకటేశ్వరరావు,

ప్రపంచమంతటా ఈనాడు అశ్వగంధ అనేపేరు మారు మోగుతుంది. అశ్వగంధ పెంచడం దాని ఎగుమతులు కూడా జోరుగానే జరుగుతున్నయ్. ఎన్నో శతాబ్దాలనాడే అశ్వగంధ గురించి భారతీయ మహర్షులు విశేషమైన ప్రయోగాలు చేసి దాని విశిష్టలక్షణాల గురించి ప్రజలకు వివరించి దాన్ని గ్రంథస్థం చేశారు. మనపూర్వీకులు అశ్వగంధను అనేకరకాల ఆహార పదార్థా లుగా ఔషధాలుగా వాడుకోని ఆరోగ్యాన్ని సంరక్షించుకున్నారు.

అశ్వగంధ - అద్భుతగుణాలు

దీని దుంప ఎక్కువగా ఉపయోగపడుతుంది. ఇది వగరు, కొద్ది చేదు రుచులతో కూడి వుంటుంది. ముసలితనాన్ని, వ్యాధులను, అకాల మరణాన్ని సమర్థవంతంగా నివారించగల అపురూపమైన రసాయన ద్రవ్యము. దీన్నివాడటంవలన శరీరంలోని అధికకఫము, వాతము, విష పదార్థాలు, విషపునీరు హరించిపోతయ్. క్షయ, ఆయాసం, దగ్గు, ఉబ్బురోగాలు, బొల్లి, నీరసరోగం, కీళ్ళనొప్పులు వంటి అనేక సమస్యలు నివారణమై శరీరానికి అంతులేని బలము, వీర్యము, తేజస్సు, ఓజస్సు సంక్రమిస్తాయని ప్రాచీన ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలంతా ముక్తకంఠంతో కొనియాడారు.

రోజు వాడుకోవాలి : అశ్వగంధచూర్ణం, అతిమధురచూర్ణం రెండు సమానభాగాలు తీసుకొని ఆ రెండింటికి సమంగా పటికబెల్లం (మిస్రీ, నౌబోతు, కలకండ) కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజూ ఉదయం పరగడుపున, మళ్ళీ రాత్రి నిద్రపోయేముందు ఒకగ్లాసు పాలల్లో రెండు టీచెంచాలచూర్ణం కలిపితాగుతూవుంటే వారం లేక పదిరోజుల్లో శరీరంలో ఎంతో శక్తి వస్తుంది.

k **మధుమేహరోగులు పటికబెల్లం పొడి కలుపకుండా కేవలం చూర్ణాన్ని మాత్రమే పాలలో కలిపి తాగాలి.**

పిల్లలకు అద్భుత ఆహారం - అశ్వగంధ

రోజు పిల్లలకు స్కూలుకు వెళ్ళేముందు స్కూలు నుండి వచ్చిన తరువాత రెండుసార్లు ఒకగ్లాసు పాలల్లో ఒకచెంచాపొడి కలిపి తాగించాలి. ఈవిధంగా చేయడంవల్ల పిల్లల శరీరము, మనస్సు బలోపేతమై మేధస్సు పెరుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి కలుగుతుంది. ఎముకలు, కండరాలు, చర్మము దృఢంగా మారతయ్.



వృద్ధులకు, వాతరోగులకు - దివ్యామృతం

అశ్వగంధదుంపలను ఆవుపాలతోకలిపి పాలు ఇగిరేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి ఆముక్కలను ఎండబెట్టాలి. ఇదేవిధంగా మరలా ఆవుపాలుపోసి మరిగించి ఎండబెట్టాలి. ఈ విధంగా ఏడుసార్లుగానీ, పద్నాలుగుసార్లుగానీ, ఇరవై ఒక్కసార్లుగానీ, చేసి ఆతరువాత బాగా ఎండించి దంచి జల్లించి ఆపొడితోసమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.దీనిని వృద్ధులు మరియు వాతనొప్పులు కలవారు రెండుపూటలా ఒకటి లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి తాగుతూవుంటే శరీరంలోని కీళ్ళనొప్పులు, పిక్కలనొప్పులు మొదలైన సమస్తవాతరోగాలు హరించిపోతయ్. శరీరానికి మంచిబలం, శక్తి కలుగుతయ్.

i **ఎక్కువకాలంపాటు వాడుతూవుంటే ఎండిపోయిన చెట్టు ఎలాచిగురిస్తుందో అలాగే వృద్ధుల్లోకూడా మళ్ళీ యౌవనం అంకురిస్తుంది.**

పాముకాటుకు - అశ్వగంధ

అశ్వగంధదుంప, సర్ప గంధివేర్లు, నీలిఆకు, మిరి యాలు, వీటిని సమ భాగా లుగా తీసుకొని బియ్యం కడిగిన నీటిలో మెత్తటి గంధం లాగా నూరి ఆ గంధాన్ని పాము కరచిన చోట లేపనం చేస్తే విషంవిరిగి ప్రాణం కాపాడబడుతుంది.

క్షయరోగానికి - అక్షయయోగం

అశ్వగంధ చూర్ణం 12 గ్రాములు పిప్పళ్ళ భస్మము 3 గ్రాములు కలిపి అరలీటరు మంచినీళ్ళలో పోసి చిన్నమంట మీద పావులీటరు మిగిలేవరకు మరగించి వడపోసి అందులో ఆవునెయ్యి20గ్రా॥, మంచితేనె30గ్రా॥ కలిపి పూటకు ఒకమోతాదుగా రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే క్షయరోగం హరించిపోతుంది.

గోరువెచ్చని వేపబెరడు కషాయంలో తేనెకలిపి తాగుతుంటే ఒకగంటలో జ్వరంతగ్గుతుంది.



సంతాన సాఫల్య యోగం

అశ్వగంధ చూర్ణం 120 గ్రా॥, లింగదొండగింజలచూర్ణం 60గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 180 గ్రా॥ మొత్తం కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. స్త్రీలు బహిష్టుస్నానం చేసినతరువాత ప్రతిరోజూ ఉదయంపూట 10గ్రా॥ చూర్ణం నీళ్ళతో వేసుకొని వెంటనే పావులీటరు ఆవుపాలు తాగాలి. ఇలా ఒకనెల రోజులు చేసిన స్త్రీకి సమస్త గర్భదోషాలు తొలగిపోయి, తప్పకుండా సంతానయోగం కలుగుతుంది. ఇది ఎంతో విశ్వాసంతో భార్యభర్తలు ఇద్దరూ చేయవలసిన సిద్ధక్రియ.

స్త్రీల హిస్టీరియా వ్యాధికి



అశ్వగంధ చూర్ణం 24 గ్రా॥, జాజికాయ చూర్ణం 24 గ్రా॥, జాపత్రి, పిప్పళ్ళు, నాగకేసరాలు ఈ మూడు ఒక్కొక్కటి 12 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని అల్లంరసం 48 గ్రా॥, తమలపాకులు 20 కలిపి ఈ మొత్తాన్ని మెత్తగానూరి బఠాణిగింజంత మాత్రలుచేసి రోజూ ఉదయం సాయంత్రంవేళల్లో ఒక్కమాత్ర తమలపాకులో పెట్టుకుని తింటూ వుంటే స్త్రీలకు మనోరుగ్మతలు కలిగించే హిస్టీరియావ్యాధి తగ్గుతుంది.

క్యాన్సర్‌వ్రణాలకు

అశ్వగంధ ఆకులకు ఆముదంరాసి ఆ ఆకులను సన్నసెగ మీద వేడిచేసి వాటిని క్యాన్సర్ వ్రణాలపైనవేసి కట్టుకడుతూవుంటే ఆ వ్రణాలు తగ్గిపోతయ్.

తుంటినొప్పికి

అశ్వగంధ దుంపల చూర్ణం రెండు పూటలా 5 గ్రా॥ మోతాదుగా తింటూవుంటే తుంటినొప్పి తగ్గిపోతుంది.

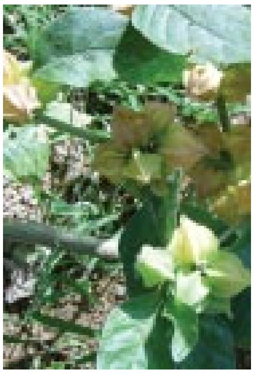
అందానికి, ఆరోగ్యానికి - అశ్వగంధ

అశ్వగంధ, శొంఠి, నల్లనువ్వులు, పటికబెల్లము, వీటిని సమ భాగాలుగా దంచి, అందులో తగినంత నెయ్యి కలిపి లేహ్యంవలె చేసి పూటకు ఉసిరికకాయ ప్రమాణంగా రెండు పూటాలా తింటూవుంటే వాతవ్యాధులు, వీర్యనష్ట వ్యాధులు హరించి వీర్యవృద్ధి శరీరకాంతి పెరుగుతయ్.

సన్నగా వున్నవారు - లావుగా కావడానికి

అశ్వగంధచూర్ణం, నేలగుమ్మడిచూర్ణం, బూడిదగుమ్మడికాయ చూర్ణం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని సమంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పూటకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా పాలలో కలుపుకొని తాగుతూవుంటే సన్నగావున్నవారు లావుగా బలిష్టంగా అందంగా మారతారు.

అనేక రకాల వ్యాధులకు



అశ్వగంధచూర్ణం 3గ్రా॥, నెయ్యి 3గ్రా॥ కలుపుకొని ఉదయం సాయంత్రం తిని అరకప్పుపాలు తాగుతూ వుంటే చిక్కిపోయిన వారికి మాంసంవృద్ధియై బలంకలుగుతుంది. ఎముకలనొప్పులు, నడుము నొప్పి, మూత్రపిండాలరాళ్ళు, నరములులాగుట, కాళ్ళుచేతులు మంటలు, చేతులువణుకుట, పిచ్చి తనము, మూర్ఛ, హిస్టీరియా, వళ్ళు తిరుగుట, కళ్ళు చీకట్లుకమ్ముట, జ్ఞాపక శక్తి తగ్గుట, మెదడు సంబంధమైన ఇతర వ్యాధులు మొదలైనవన్నీ హరించిపోతయ్.

దగ్గు, ఉబ్బసములకు -అశ్వగంధ

పెన్నేరు దుంపలను కాల్చిన భస్మము ఒకగ్రాము మోతాదుగా ఒక చెంచా తేనెతోకలిపి రోజుకు రెండుసార్లు తింటూవుంటే ఉబ్బసం నయమైతుంది. దగ్గు మొదలైన కఫసంబంధవ్యాధులన్నీ కనిపించకుండా పోతయ్.

చర్మవ్యాధులకు - అశ్వగంధ

పెన్నేరుచెట్టు ఆకులను మెత్తగానూరి తామర, గజ్జి, చిడుము మొదలైన చర్మవ్యాధులను పట్టించిన యెడల వారంరోజులలో సమస్తమైన చర్మవ్యాధులు హరించిపోవును.

గాయాలు, పుండ్లకు - అశ్వగంధ



పెన్నేరు ఆకులు నూరినముద్దను గాయములపైన, పుండ్లపైన గడ్డలపైన వేసికట్టిన యెడల నాలుగు రోజులలో మానిపోతయ్.

నల్లజిలకర పొడి 2 గ్రా॥ వేడిపాలతో తాగుతుంటే అన్ని జ్వరాలు అదృశ్యం.

ఆసనాలు వేయుమురా ఆరోగ్యం పొందుమురా

-పండిత ఏల్చూరి

పల్లవి : ఆసనాలు వేయుమురా ఓ మానవుడా!
ఆరోగ్యం పొందుమురా !
ఆసనాలు ఆయువును పెంచుతాయిరా
అందాలు ఆనందాలు పంచుతాయిరా ॥ఆస॥

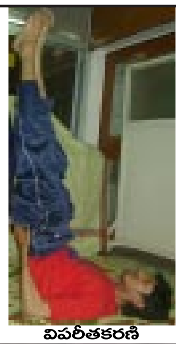
చరణం1: ప్రతిరోజూ ఉదయమే - పెందలకడ లేవరా
ఉష:పానం కాలకృత్యం - తీర్చుకోరా
తిలతైలం వంటికి - మర్ధనా చేయరా
ఆ తైలం ఇంకేదాక - ఆసనాలు వేయరా
అనుదినము ఈసాధన - ఆపకుండ చేస్తుంటే
సర్వాంగ సౌందర్యం - మనస్వంతమౌతుంది ॥ఆస॥

చరణం2: అర్ధమత్స్యేంద్ర - ఆసనంవేస్తుంటే
అతిమూత్రం మధుమేహం - అణగారిపోతాయి
పవనముక్తాసన - శలభాసనమేస్తుంటే
అధికమైన కొవ్వు - ఆవిరైపోతుంది
తాడాసనమేస్తే - పొడవుపెరగవచ్చు
పద్మాసన సాధనతో - పరమార్థం పొందవచ్చు ॥ఆస॥

చరణం3: యోగనిద్రాసన - సిద్ధాసనాలతో
రక్తపోటు రుగ్మతను - రూపుమాపవచ్చు
విపరీతకరణితో - కటిచక్రసాధనతో
గుండెరోగాలకు - గోరీకట్టవచ్చు.
మత్స్యాసనమేస్తే - థైరాయిడు తగ్గేను
త్రికోణంతొ కిడ్నీలు - తిరిగి బాగయ్యేను ॥ఆస॥

చరణం4: ఆధునిక యుగములో - శారీరక శ్రమ తగ్గి
వంటినిండా మలినాలు - పేరుకొంటున్నాయి
ఏఅంగం మలినంతో - నిండిపోతుందో
ఆఅంగం శిథిలమై - రోగగ్రస్తమౌతుంది
ఆసనాలు వేస్తూ - ఆ మలినం తొలగిస్తూ
అవనిజనులు ఆరోగ్యం - అందుకోవాలి. ॥ఆస॥


తాడాసనం


విపరీతకరణి


పద్మాసనం


మత్స్యాసనం


యోగనిద్రాసనం


త్రికోణాసనం

శొంఠి మిరియాల చూర్ణాన్ని దోరగా వేయించి, ఆ చూర్ణాన్ని 5 గ్రా॥ మోతాదుగా, అరటిపండుకు అద్దుకొని తింటూవుంటే అన్ని రకాల దగ్గులు అంతరించి పోతయ్.


త్రికోణాసనం -2

15 సం॥ల కంటిమసకలు 15 రోజుల్లో తగ్గినయ్

ఏ. యశోదకృష్ణ, పుట్లూరు గ్రా॥, తాడిపత్రి తా॥, అనంతపురంజిల్లా

పూజ్యులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

నాకు 15 సంవత్సరాలనుంచి రెండుకళ్ళకు మసకలు అధికముగా వుంటూ కళ్ళు ఎరుపు, కళ్ళకు నీళ్ళు కారడం వుండేది. హిందూపురం శిబిరంలో మహర్షి గారిని సంప్రదించగా "నల్లనినాటుఆవును వెతికి ఆగోమాతకు ఆహారంపెట్టి పూజచేసి ప్రదక్షిణలుచేసి ఆగోమాత మూత్రాన్ని మొదటిది చివరిది వదలిపెట్టి మధ్యలో మూత్రాన్ని మట్టి పాత్రలో పట్టుకొని ఏడుసార్లు మట్టిపాత్రలోకి వడపోసి, ఆమూత్రాన్ని పొయ్యిమీద సన్నమంటపెట్టి 8వవంతు మూత్రం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో 2గ్రా॥ పచ్చకర్పూరమువేసి చుక్కల మందు సీసాలో వేసుకొని రెండుచుక్కలు మోతాదుగా కళ్ళలో వేసు కున్నాను. 15 రోజులకు నాకు మసకలు పూర్తిగా పోయినయ్. ఎంతో మంది కంటిడాక్టర్లు పోగొట్టలేని మసకలను మనమహర్షిగారు డబ్బు ఖర్చులేకుండా సులభంగా నాకు మసకలు పోగొట్టారు. మహర్షి గారికి నేను, మా కుటుంబం ఎంతో ఋణపడి వున్నాము.

ఆదివారం తెచ్చిన తెల్లజిల్లేడు వేరును చెవికి కడితే అన్నిజ్వరాలు హరించిపోతయ్.

కొండపిండి ఆకువేర్ల రసంతో కిడ్నీల్లోని రాళ్ళు పడిపోయినయ్

చింతమళ్ళ సాంబయ్య, తుమ్మలచెరువు, పిడుగురాళ్ళ (మండలం), గుంటూరుజిల్లా. ఫోన్ : 9705359414

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. ఆర్యా! నాకు గత



రెండు సంవత్సరములనుండి కిడ్నీలోని రాళ్ళతో బాధపడుతుంటిని. నేను హాస్పిటల్‌కి వెళ్ళి చూపించుకున్నాను. ఆపరేషన్ చేయాలని అన్నారు. నేను ఆపరేషన్ చేయించుకోకుండా తిరిగి వచ్చాను. మాఊరి చీతిరాల నాగేశ్వరరావుగారి సలహాప్రకారం పండిత ఏల్చూరిగారిని సంప్రదించగా వారు నాకు కొండపిండిచెట్టు ఆకు వేర్లుతో కషాయం చేసుకొని త్రాగమని సలహాఇచ్చారు. వారి సలహా ప్రకారం నేను ఆ కషాయం వారం రోజులు ఉదయం పరగడుపున త్రాగాను. ఆపరేషన్ చేయవలసిన అవసరంలేకుండా నాకు నాలుగవ రోజున మూత్రంద్వారా రాళ్ళు పడిపోయినయ్. ఇంత చక్కని ఉచిత సలహా యిచ్చినందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్

కోపూరి హనుమయ్య, వయస్సు : 75 సం॥.
తుమ్మలచెరువు(గ్రా), పిడుగురాళ్ళ(మం), గుంటూరుజిల్లా.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. అయ్యా! నాకు రెండు, మూడు సంవత్సరములనుండి మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధపడు తున్నాను. ఎన్ని ఇంగ్లీషుమందులు వాడినా తాత్కాలికంగా తగ్గి మళ్ళీ వస్తున్నయ్. నాకు నొప్పులు బాగాఎక్కువై కనీసం నడవలేని పరిస్థితులలో ఉండి, అన్నంతింటే లెట్రిన్‌కు వెళ్ళవలసివస్తుందని అన్నంతినలేకపోయేవాడిని. అప్పుడు అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక ద్వారా చీతిరాల సుజాత దగ్గరకు వచ్చి ప్రజారక్షణ తైలం చేసిచ్చి నొప్పులపైన రుద్దమన్నారు. మూడురోజులలో నొప్పి చాలావరకు తగ్గింది. తరువాత నేను ఆనూనె తయారు చేసుకున్నాను.

తయారుచేసే విధానం : వావిలి ఆకు, జిల్లేడాకు, ఉమ్మెత్తాకు, చింత, మునగాకులు తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి మొత్తం దంచి రసం తీసి రసం ఎంత వుంటే అంత నువ్వులనూనె పోసి బాగా కలిపి మరగబెట్టి రసం ఇంకిపోయే వరకు మరిగించి కర్పూరం, పిప్పళ్ళు, వాము పొడులు వేసి దించాను. ఆ నూనెను మోకాళ్ళకు రాసుకొని వేడికాపడం పెట్టు కొనుచున్నాను. వారంరోజులలో నొప్పులుపోయినయ్. ధన్యవాదాలు.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ దాట్ల హనుమంతరాజు, హైదరాబాద్	రూ.10,000.00
శ్రీ మామిడి చిన్నకోటయ్య, చెర్లపల్లి	రూ. 1,116.00
అల్లాడి లక్ష్మీనర్సమ్మ, రామకృష్ణయ్యల జ్ఞాపకార్థం వారి కుమారుడు తోపాకృష్ణమూర్తి, తిరుపతి	రూ.1,116.00
అద్దంకి బ్రహ్మానందం (తండ్రి నారాయణ స్మృత్యర్థం)	రూ.1116.00
శ్రీ టి. హరిశంకర్, మణుగూరు	రూ.1011.00
నాగసూరి హనుమంతరావు, అద్దంకి	రూ.1000.00
బి. వెంకటరెడ్డిగారి జ్ఞాపకార్థం కృష్ణమోహన్, అదోని	రూ.1000.00
శ్రీ ఆవాల అప్పారావు, రాజమండ్రి	రూ.1000.00
శ్రీమతిజయంతి రమేష్, (ప్రతినెల) రాయదుర్గం	రూ. 700.00
శ్రీ వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ. 600.00
మోదడుగు రాంబాబు (తండ్రి ఆంజనేయులుస్మృత్యర్థం)	రూ.516.00
వై. రవీంద్రనాథ్, అద్దంకి	రూ.516.00
పల్లెర్ల గీతారాణి, గొల్లపల్లి	రూ.516.00
పల్లెయాదగిరి, కరీంనగర్	రూ.516.00
చల్లాశివసాంబిరెడ్డి, ఇంద్రాణి, నిడమర్రు	రూ.509.00
కీ॥శే॥ ఎద్దుల వెంకటరామయ్య గారి జ్ఞాపకార్థం	రూ.501.00
శ్రీ డి. కృష్ణకుమార్, అనంతపురం	రూ.500.00
శ్రీ అజయ్‌బాబు, అనూరాధ, హైదరాబాద్	రూ.501.00
శ్రీమతి ఎ. మాధవి, హైదరాబాద్	రూ. 500.00
శ్రీకరుటూరివీర్రాజు,ధర్మపత్నివిజయలక్ష్మి,అన్నదేవరపేట	రూ.500.00
శ్రీమతి డి. పద్మావతి, కరీంనగర్	రూ.500.00
తండ్రి జమాలుద్దీన్ జ్ఞాపకార్థం, కూతురు రంజాబి	రూ.500.00
శ్రీ యస్. చిట్టిబాబు, సూరాపూర్, కర్నాటక	రూ. 500.00
అంగాడి సత్యన్నారాయణ, దవళేశ్వరం	రూ. 500.00
రవిశంకర్, స్వర్ణగౌరి, అమీర్‌పేట్, హైదరాబాద్	రూ.500.00
శ్రీ యస్.ఆర్.ఆర్. రంగరాజు, ఖమ్మం	రూ.500.00
శ్రీఎల్లంకి ఆనందం, వరంగల్(తల్లిదండ్రుల జ్ఞాపకార్థం)	రూ.500.00
శ్రీమతి కె. సరోజిని, ఇల్లందు	రూ. 500.00
శ్రీమతి సుమిత్రమ్మ, హైదరాబాద్	రూ. 400.00
శ్రీ శివానంద, చందర్కి, కర్నాటక	రూ.300.00
శ్రీ వెంకటరమేష్, వాణిశ్రీ, హైదరాబాద్	రూ.216.00
షర్మిలా, ఈస్ట్‌మారేడ్‌పల్లి, సికింద్రాబాద్	రూ.216.00
శ్రీమతి నిర్మలాసత్యనారాయణ, మంథని	రూ.216.00
శ్రీమతి యం. సత్యవతి, రాజమౌళి, కరీంనగర్	రూ.211.00
తండ్రి వెంకటచలం జ్ఞాపకార్థం, శ్రీమల్లికార్జున	రూ.201.00
యం.మాధవి, ప్రొద్దుటూరు	రూ.200.00
డాక్టర్. డి. మల్లికార్జునరావు, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ బి. శాంతకుమార్, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.200.00
శ్రీరామ్‌ప్రసాద్, శేర్‌లింగంపల్లి	రూ.200.00
సుశీల, హైదరాబాద్	రూ.200.00
పి. ఆశా, హైదరాబాద్	రూ. 200.00
శ్రీ రామ్‌మోహన్‌రెడ్డి, యశోదకృష్ణ పుట్లూరు	రూ.200.00
శ్రీ జంగయ్య, కొత్తపేట	రూ.200.00
శ్రీమతి ఎలమంచలి రమాదేవి, న్యూబోయిన్‌పల్లి	రూ.200.00
శ్రీ ముకుంద్, బెంగుళూరు	రూ.200.00
శ్రీ ధరణిపతి కృష్ణమోహన్‌రావు, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ జ్ఞానేశ్వర్, గంగారం, కరీంనగర్‌జిల్లా	రూ.200.00
శ్రీ వి. ప్రసాద్‌రావు, కరీంనగర్	రూ.200.00
శ్రీమతితులశమ్మ, రాయదుర్గం (ప్రతినెల)	రూ. 100.00

కొత్తిమీరి 5 గ్రా॥, సన్నరాష్ట్రం 3 గ్రా॥ వేడినీటితో సేవిస్తుంటే సర్వజ్వరాలు హరిస్తయ్.

స్త్రీ వ్యాధులకు కారణాలు - చికిత్సలు

-పండిత ఏల్చూరి

గతమాసపత్రికలలో అనేకరకాల పురుషుల వ్యాధులకు సంబంధించిన వివరాలు చెప్పబడినయ్. ఇక స్త్రీలకు కలిగే నానావిధాల వ్యాధులనుగూర్చి చర్చిద్దాం. భూదేవితో సమానమైనది స్త్రీ. సృష్టికర్తకు మారురూపం స్త్రీ. మనపెద్దలు సూచించిన సులభమైన బహిష్టు నియమాలను ఆచరించినంతకాలం స్త్రీకి వందేండ్లవరకు ఏఅనారోగ్యం రాదు. కానీ, దురదృష్టవశాత్తు ఈ ఆధునికయుగంలో పెద్దలమాటను దిక్కరించేతత్వం, ప్రకృతికి వ్యతిరేకంగా జీవించే స్వభావం ఈనాడు అధికశాతంమంది స్త్రీలకు కలుగుతుంది. అందువల్ల అనేకరకాల వ్యాధులు స్త్రీలను పట్టిపీడిస్తున్నయ్. ఒక్కస్త్రీ అనారోగ్యవంతురాలైతే ఆఇల్లంతా అస్తవ్యస్తమైపోతుంది. అదే స్త్రీ అరోగ్యవంతురాలైతే ఆఇంట్లో ఆనందం, ఆరోగ్యం వెల్లివిరుస్తయ్. కాబట్టి, స్త్రీలంతా తమ నిత్యజీవితంలో చేస్తున్న పొరపాట్లను తెలుసుకొని సరిదిద్దుకొని తమను తమ కుటుంబాలను తమజాతిని రక్షించడంలో ప్రధానపాత్ర వహించాలని కోరుకుంటున్నాము.



ప్రకృతిసహజమైన - స్త్రీ వ్యాధులు

స్త్రీ శరీరనిర్మాణాన్నిబట్టి ప్రకృతి సహజంగా కొన్నిరకాల సుఖ వ్యాధులు వారిశరీరంలో జీర్ణించుకుపోతయ్. మొట్టమొదటగా ఇవి స్త్రీలలోనే పుడతయ్. అలాంటి సుఖవ్యాధులున్న స్త్రీతో సంపర్కం జరిపినపుడు ఆవ్యాధులు తమ జీవితభాగస్వామికికూడా పంచ బడతయ్. సంసారసుఖంలో ముఖ్యపాత్ర వహించే స్త్రీల ఆరోగ్య సంపదను కాపాడుకున్నప్పుడే ఆదేశం, ఆజాతి వృద్ధిచెందుతయ్. అందువల్ల స్త్రీవ్యాధుల గురించి ప్రత్యేకంగా ప్రస్తావించుకుందాం.

బహిష్టు నొప్పి - ఎందుకొస్తుంది?

స్త్రీలు బహిష్టులో ఉన్నప్పుడు గర్భాశయంలోని రజస్సు, వాయువు చేత దూషింపబడినదై నానావిధ మార్గములవైపు వ్యాపించి శరీరంలోని పలుచోట్ల నొప్పి కలిగిస్తుంది. ఎప్పుడైతే ఆ వాతదోషం తగ్గుతుందో అప్పుడే ఆనొప్పి తగ్గిపోతుంది. కొందరు స్త్రీలకు వాతప్రకోపంతో కలిగే ఈ బహిష్టునొప్పి ఒకరోజుమాత్రమే ఉంటుంది. మరికొందరికి రెండు లేదా మూడురోజులపాటుకూడా వుంటుంది.

బహిష్టు నొప్పితో - గొడ్రాలితనం

బహిష్టునొప్పి తరచుగావచ్చే స్త్రీలకు సంతానయోగం కలుగదు. ఏనెలకు ఆనెల గర్భాశయంలో ఉత్పన్నమయ్యే రజస్సు సంపూర్ణంగా బహిష్కరింపబడుతూ మరలా తరువాత నెలలో నూతన రజస్సు పరిశుద్ధముగా విడుదలౌతూ వుండాలి. ఆసమయంలో గర్భాశయంలో చెడుస్వభావములేని వాతము అనబడే వాయువు చేరివుంటే ఆ వాయువు రజస్సును పురుషశుక్రాన్ని కలిపి సజీవమైన గర్భోత్పత్తిని కలిగిస్తుంది.

అలాగాకుండా, గర్భాశయం, గర్భాశయమార్గం, స్త్రీ అండము ఈ మూడు చెడువాయువుచేత చెడగొట్టబడినప్పుడు, పురుషునిచే వదలబడిన వీర్యం శక్తివంతమైఉన్నప్పటికీ ఆస్త్రీకి గర్భంకలుగదు. కాబట్టి గర్భాశయంలో చెడువాయువు లేనప్పుడే గర్భం కలుగుతుందని, చెడు వాయువు నిండివున్నప్పుడు బహిష్టులో నొప్పిని కలిగించడంవల్ల స్త్రీ ఆర్తవాన్ని పురుషవీర్యాన్ని కలువకుండా అడ్డుపడటంవల్ల స్త్రీలకు గర్భంరాదు అని తెలుసుకోవాలి.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



గురిగింజలు తేనెతో నూరిపట్టిస్తూవుంటే వెంట్రుకలు పోయినచోట తిరిగి మొలుస్తయ్.

అందువల్ల బహిష్టునొప్పితో బాధపడే ప్రతిస్త్రీ తన స్వయంకృషితో ఋతుశూల నివారణామార్గాలను తెలుసుకొని ఆచరించి ఆరోగ్య వంతురాలు కావాలి. గర్భంధరించలేక సంతానహీనులుగా, గొడ్రాళ్ళుగా ముద్రపడిన స్త్రీలు సమాజంలో ఎన్నిరకాల అవమానాలకు, ఆవేదనలకు గురౌతున్నారో తెలుసుకోండి.

బహిష్టుదోషాలకు - భలేమార్గం



రెల్లుగడ్డితో తాడులాగా పేని ఆతాడును స్త్రీలు తమపొత్తి కడుపుపైన ఆనుకునేటట్లుగా మొలతాడులాగా ఒకరాత్రి కట్టుకోవాలి. ఉదయం ఎవరు లేవకముందే తెల్లవారుఝామున నిద్రలేచి ఆతాడును విప్పదీసి మౌనంగా ఇంటినుండి వీధిలోకివచ్చి నాలుగురోడ్లు కలిసే చోట పడవేసి వెనక్కు తిరిగి చూడకుండా ఇంటికిరావాలి. ఇలాచేస్తే ఒక్కపూటలోనే స్త్రీల బహిష్టుదోషాలు, ముట్టునొప్పి, కడుపునొప్పి హరించిపోయి వారికి సంతానయోగ్యత కలుగుతుంది.

ముట్టునొప్పికి - ముచ్చటైన మార్గాలు



ఒకగ్రాము పరిశుభ్రమైన కొత్తదైన నీరుసున్నం తీసుకొని దాన్ని నిమ్మకాయంత వెన్నముద్ద లోపలపెట్టి ఆముద్దను పరగడుపునే మింగాలి. ఇది మింగిన కొద్దిసేపటిలోనే ఆశ్చర్యకరంగా ముట్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది. ఈవిధంగా మూడురోజులపాటు వరుసగాచేస్తే ఇక ఎప్పటికీ బహిష్టునొప్పి రాకుండా వుంటుంది.

గొడ్డుపురుగులతో - గొడ్రాలితనం



స్త్రీలకు అంటువ్యాధులు అతిత్వరగా సంక్రమించే అవకాశం వుంటుంది. వ్యాధులున్న ఇతరస్త్రీలు మూత్రంపోసినచోట వ్యాధిలేని స్త్రీ మూత్రంపోస్తే ఆమరుక్షణంలోనే వారికి ఆఅంటువ్యాధులు సంక్రమిస్తాయి. ముఖ్యంగా సినిమాహాళ్ళలో జనసమర్థంఎక్కువగా వున్నచోట స్త్రీలుమూత్రవిసర్జనచేసే సమయంలో తగినజాగ్రత్త పాటించాలి.

ఇలాంటి సమయంలో గొడ్డుపురుగులు అనబడే సూక్ష్మజీవులు గర్భాశయ ముఖద్వారంవద్ద చేరిపోతయ్. ఎప్పటికప్పుడు పురుషుని ద్వారా విడుదలచేయబడే వీర్యంలోని జీవకణాలను ఆ ముఖద్వారం వద్దే తినివేస్తుంటయ్. ఇది ఏ ఇతర పరీక్షలలో తెలుసుకొనే విషయం కాదు. అందువల్ల ఈ సమస్యలను నివారించుకోలేక చాలామంది స్త్రీలు శాశ్వతంగా గొడ్రాళ్ళుగానే మిగిలిపోతారు. అలాంటివారు ఈక్రింద చెప్పబోయే సులభమార్గాన్ని ఆచరించాలి.

మునగచెక్కతో ముచ్చటైన మార్గం : మునగచెక్కను తెచ్చి కడిగి మెత్తగాదంచి రసం తీయాలి. ఆరసం 20గ్రా॥ పులిసిన గంజితేట నీరు ఒకకప్పులో కలిపి రోజూ పరగడుపున తాగాలి. ఇలా మూడునుండి ఏడురోజులు సేవిస్తే గర్భాశయంలోని గొడ్డుపురుగులు నిర్మూలించ బడటమేకాక ముట్టు నొప్పికూడా తగ్గిపోయి గర్భధారణ జరుగుతుంది.

తురకవేపాకుతో తులలేనియోగం : తురకవేపచెట్లు మామూలు వేపచెట్లలాగేవుండి ఆకులు చిన్నవిగా వుంటయ్. అనేకరకాల వేపచెట్లలో ఈ తురకవేప అనేది చాలాశక్తివంతమైనది. దీనిఆకులను దంచి తీసిన రసం 20గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో 2గ్రాములు మిరియాలపొడి కలిపి బహిష్టులోవున్న మూడురోజులు ఉదయంపూట సేవిస్తూవుంటే బహిష్టునొప్పి తగ్గుతుంది. గొడ్డుపురుగులు కూడా హరించిపోయి గర్భం వస్తుంది.

బహిష్టుదోషాలకు భలేగోలీలు : సున్నపురాళ్ళనుండి తీసిన నీరుసున్నం 10గ్రా॥, మేలిరకమైన హారతికర్పూరం 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలు 10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన కురసాని ఓమ 10గ్రా॥, పొంగించిన వెలిగారము 10గ్రా॥, వీటన్నింటిని గాడిదగడపాకు రసంతో బాగా మెత్తగా మాత్రకట్టడానికి వీలుండేవరకు మర్దించాలి. తరువాత ఆముద్దను చిన్నగురివిందగింజలంత సైజులో గోలీలుకట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట బాగా ఆరిపోయేవరకు ఎండించాలి.

బహిష్టునొప్పి సంతానహీనత గల స్త్రీలు ఈగోలీలను రోజూ రెండుపూటలా పూటకు ఒకగోలీవంతున మంచినీటితో ఆహారం తరువాత ఒకగంట ఆగి సేవిస్తుంటే పై సమస్యలు తొలగిపోయి చక్కని సంతానం కలుగుతుంది. i

మారేడువేరు గోమూత్రంతో నూరి పట్టిస్తే తలపేలు హరించిపోతయ్.

ఓ తండ్రి తన కొడుకుకు వ్రాసిన ఈ లేఖ ప్రతి కుమారుడు చదివి తీరాలి



తనను వృద్ధాశ్రమానికి పంపించడానికి నిర్ణయం తీసుకున్నారని తెలిసిన ఒకతండ్రి తన కొడుకుకి రాసిన ఉత్తరం ఇది...

బాబూ! నాకు వృద్ధాప్యం వచ్చింది.

నేను ఎంతకాలం ఈభూమిమీద ఉంటానో నాకు తెలియదు. దయచేసి సహనంతో నన్ను అర్థంచేసు కోవడానికి ప్రయత్నించు. నీ బాల్యం నుంచి నేను నీకెన్నో విషయాలు నేర్పాను. తినడంఎలా?. బట్టలు వేసు కోవడంఎలా? జీవితాన్ని ఎదుర్కోవడంఎలా? నేను అన్నం తినేటప్పుడు ఎంగిలిమెతుకులు పళ్లెంచుట్టూపడ్డా, బట్టలమీద మరకలు పడ్డా, బట్టలు సరిగా వేసు కోలేకపోయినా..నన్ను అసహ్యించుకోకు. చిరాకు పడకు; నీ బాల్యంలో నీవు ఈపనులు చేయడానికి నీకు నేను గంటల కొద్దీ నేర్పిన రోజులు గుర్తుతెచ్చుకో. నీతో మాట్లాడేటప్పుడు నీకు ఒకే విషయాన్ని వెయ్యిసార్లు చెప్పినా.. నన్ను విసుక్కోకు.

నీ చిన్నప్పుడు నీవు నిద్రపోవడానికి ఒకే కథను మళ్ళీ మళ్ళీ వెయ్యిసార్లు విసుక్కోకుండా చెప్పిన సంగతి గుర్తుతెచ్చుకో! నీతో మాట్లాడే సమయంలో నాజ్ఞాపకశక్తి తగ్గి, మాటలు సరిగా రాకపోవచ్చు. జ్ఞప్తికి తెచ్చు కోవడానికి నాకు సమయమివ్వు. ఒకవేళ జ్ఞాపకం రాకపోయినా విసుక్కోకు. నావయసులో అతి ముఖ్య మైంది నీతో గడపడమే కానీ, నాజ్ఞాపకశక్తికాదు. ఎప్పుడైనా నా అలసిపోయిన కాళ్ళు నడవనీయకపోతే నీచేయి ఆసరాగా ఇవ్వు. నీవు మొదటి అడుగులు వేసేటప్పుడు... నా చేయి ఎలా సాయంగాఇచ్చానో. నా చివరిఅడుగుల్లో అలానే నీచెయ్యి కూడా సాయంగా ఇవ్వు.

నాపక్కన ఉన్నప్పుడు అసహనంగా, కోపంగా విసుగ్గా ఉండకు. నీవు జీవించడం ప్రారంభించి నపుడు నేను నీపక్కన ఉండి నీకు సంరక్షణగా ఎలా ఉన్నానో.. నేను నాజీవితాన్ని చాలించేటపుడు నాపక్కనఉండి, నన్ను అర్థం చేసుకోవడానికి ప్రయత్నించు. నా జీవితంలో నేను కొన్ని పొరపాట్లు చేసినా... నా ప్రతి అడుగు నీకు అత్యున్నతస్థానం లభించాలనీ నీకు సురక్షిత మార్గాన్ని వేయాలనీ. నీజీవితాన్ని ప్రేమ, సహనంతో ప్రారంభించ డానికి నీబాల్యంలో నేను ఎలాసాయపడ్డానో... నా జీవితాన్ని ప్రేమ, సహనంతో ముగించే విధంగా నీవు సాయంచెయ్యి. నీవు ఈ ప్రపంచం లోనికి వస్తూ ఎలా మాముఖాల్లో నవ్వులుతెచ్చావో. ఏదో ఒకరోజు నేను ఈ ప్రపంచాన్ని వదలివెళ్లేటప్పుడు అదే చిరు నవ్వుతో వెళ్ళిపోనీ. ఇదే నీవు నాకిచ్చే అతివిలువైన బహుమానం. ప్రేమతో..! నాన్న!!



గ్యాస్‌ట్రబుల్, మొఖంఉబ్బు తగ్గినవి

వల్లంరెడ్డి వెంకటరమణ, కరాలపాడు (గ్రా॥), పిడుగురాళ్ళ (మం), గుంటూరుజిల్లా.

పూజ్యులైన గురువుగారికి నమస్కరించి వ్రాయునది.

అయ్యా! నేను గత కొంతకాలంగా గ్యాస్‌ట్రబుల్‌తో బాధపడు తున్నాను. ఎన్నో ఇంగ్లీష్ మందులు వాడాను. కాని ఫలితంలేదు. పిడుగురాళ్ళ శిబిరములో మీ సలహాలను విని మీరుచెప్పిన విధముగా వాము 100గ్రా॥, మిరియాలు 50గ్రా॥, సైంధవలవణం సరిపడినంత మొత్తం దోరగా వేయించి చూర్ణం చేసి 40 రోజులు వాడాను. నాకు పూర్తిగా గ్యాస్‌ట్రబుల్ తగ్గిపోయినది. ఇప్పుడు శనగపిండితో తయారు చేసినవి తిన్నా ఏమి ఇబ్బంది లేదు.

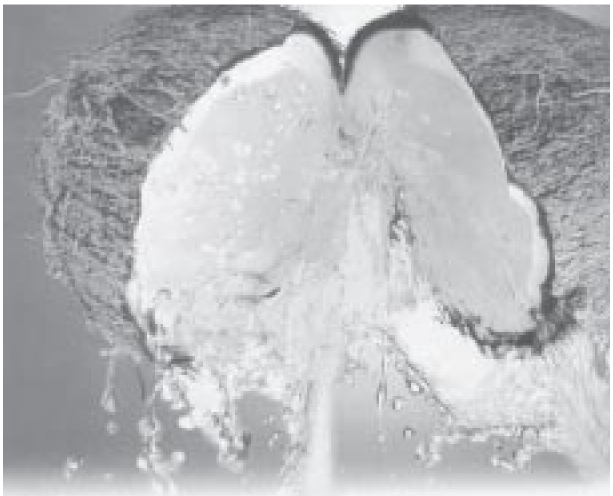
మొఖం ఉబ్బు తగ్గినది : మెంతులపిండి పొడి ఒకచెంచా పొడి ఉదయం పరగడుపున తిని నీళ్ళు త్రాగాను. ఈ విధంగా 15 రోజులు త్రాగేసరికి మొఖం ఉబ్బు పూర్తిగా తగ్గినది. ఇంతటి అమూల్యమైనటు వంటి సలహాలు ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు.

ఆదివారం తెచ్చిన వావిలి, సహదేవివేర్లు తెచ్చి నడుముకు కడితే చలిజ్వరం ఒక్కరోజులో తగ్గుతుంది.

కొబ్బరితో – హెచ్.ఐ.వి.కి చెక్

శ్రీ బొర్రా సాంబశివరావు

కొబ్బరికాయ.... కొబ్బరినీళ్ళు.... రుచికరంగా ఉండడమే కాదు. భయంకరమైన ఎయిడ్స్ వ్యాధిని కూడా ఎదుర్కొంటాయని ఇటీవలి పరిశోధనల్లో వెల్లడైంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఊపందుకున్న హెచ్ఐవి/ ఎయిడ్స్ పరిశోధనలు ఇటీవలే ఈకొత్తవిషయాన్ని బయటపెట్టాయి. కొబ్బరినూనె, కొబ్బరితో చేసిన పదార్థాలను క్రమం తప్పకుండా ప్రతిరోజూ తగిన మోతాదులో ఆహారంలో భాగంగా తీసుకోవడం ద్వారా ఎయిడ్స్ కారక హెచ్ఐవి వైరస్‌ను అదుపుచేయవచ్చని అనేక పరిశోధనలు స్పష్టం చేస్తున్నాయి. హెచ్ఐవినే కాకుండా మందులకు లొంగని అనేక రకాల 'లిపిడ్ కోటెడ్ వైరస్'లను, బాక్టీరియాను నాశనం చేయగలశక్తి కొబ్బరిలో ఉన్నట్లుగా ఈఅధ్యయనాల్లో తేలింది. తల్లిపాలలాగానే కొబ్బరినూనెకూడా రోగనిరోధక శక్తిని పెంచగలదని కూడా ఈ పరిశోధనల్లో ఋజువైంది.



హెచ్ఐవిరోగి - చారిస్‌డిఫో అనుభవం

అమెరికాకు చెందిన న్యూట్రిషనిస్టు డాక్టరు మేరి ఎనిగ్ కొబ్బరి నూనెలోని వ్యాధినిరోధక శక్తిపై ఎన్నో అధ్యయనాలు చేశారు. ఇందులో భాగంగా ఆయన "ఇండియానా" దేశానికి చెందిన ఛారిస్‌డిపో అనే ఎయిడ్స్‌రోగితో మాట్లాడారు. కొబ్బరితినడంవల్ల ఆయన ఎయిడ్స్‌ను ఎదుర్కొన్న వైనం ఆసక్తికరంగా ఉంది. నేను చాలాకాలంగా ఎయిడ్స్‌తో బాధపడుతున్నాను. ఇక చనిపోతానని నిర్ధారించుకుని అంత్యక్రియల ఏర్పాట్లుకూడా ముందుగానే పూర్తిచేసుకున్నాను. చివరిసారి పర్యటనకై దక్షిణాఫ్రికా అడవులకు వెళ్ళాను. అక్కడ కొంత మంది భారతీయులతో పరిచయమైంది. వాళ్ళు ఆహారంలో ఉడికించిన కొబ్బరిని ఎక్కువగా వాడేవారు. నేనుకూడా రోజూ అవి తినేవాడిని. కొంతకాలానికి అనూహ్యంగా నాఆరోగ్యం కుదుటపడింది సుమారు రెండున్నర నెలల తరువాత రక్తపరీక్షలు చేయించగా వైరస్‌లోడ్ గుర్తించలేని స్థాయిని పడిపోయింది. బరువుకూడా 32 పౌండ్లు పెరిగాను. అప్పటినుంచి ఉడికించిన కొబ్బరిని రోజూ తింటున్నాను. ఇప్పుడు ఎలాంటి మందులు వాడకపోయినా నా ఆరోగ్యం ప్రస్తుతం బాగానే ఉందంటూ చెప్పారు ఛారిస్ డిఫో.

అనేక పరిశోధనల్లో - కొబ్బరి విశిష్టత

కొబ్బరిలోని సుగుణాలను వివరించే అధ్యయనాలు ఇంకా ఎన్నో ఉన్నాయి. అమెరికాలో హెచ్ఐవి పాజిటివ్‌గా నిర్ధారణ అయిన శిశువుకు కొబ్బరిఉత్పత్తులతో కూడిన ఆహారాన్ని ఇవ్వగా నెగటివ్‌గా మారినట్లు రికార్డు అయింది. అమెరికాకు చెందిన ప్రముఖ ఔషధ తయారీసంస్థ యునైటెడ్ లాబోరేటరీస్ సెయింట్‌లాజరో ఆస్పత్రితో సంయుక్తంగా నిర్వహించిన అధ్యయనంలో కొబ్బరివిశిష్టత స్పష్టమయింది.

కొబ్బరి ఎలా మేలుచేస్తుంది ?

కొబ్బరిలోని లారిక్ ఆమ్లం హెచ్ఐవిలాంటి పలు వైరస్‌లను సమర్థవంతంగా అరికట్టగలదని తేలింది. ఇది మనశరీరంలోని ఎంజైమ్స్‌తో కలిసి మోనోలారిన్‌గా మారుతుంది. మోనోలారిన్ వైరస్‌చుట్టూ ఉన్న లిపిడ్ కవచాన్ని కరిగించడంద్వారా దాన్ని నశింపచేయగలుగుతుంది. అందువల్లనే కొబ్బరి హెచ్ఐవికి మంచిముందుగా పనిచేయగలదని నేషనల్‌అకాడమీఆఫ్‌సైన్సెస్ కి చెందిన డాక్టర్ కాన్‌రాడోడెరిట్ అంటున్నారు. కొబ్బరినూనెలో 90%, ఎండుకొబ్బరిలో 60%, పచ్చికొబ్బరిలో 24% కొవ్వుఆమ్లాలున్నాయి. వీటిలో 50% లారిక్‌కొవ్వు ఆమ్లమే ఉంటుంది. అంతేగాక, 6 % నుంచి 7% క్యాక్ ఆమ్లం ఉంది. ఇది మోనోకార్పిన్‌గామారి వైరస్‌ను నాశనంచేస్తుంది. 13% వరకుఉన్న మైరిస్టిక్‌ఆమ్లం చర్మసౌందర్యాన్ని ఇనుమడింప చేస్తుంది.

ఎంత అవసరం ?

కొబ్బరి, హెచ్ఐవితోపాటు ఫ్లూవైరస్, ల్యుకేమియా, సైటోమెగోలో వైరస్, హెర్పిస్‌సింప్లెక్, తట్టువ్యాధిని కలిగించే వైరస్, రుబెల్లా వైరస్‌లను, స్ట్రెప్టోకోకస్, హెలిబాక్టర్ పైలోరి (అల్సర్ బాక్టీరియా), స్టెపైలోకోకస్ లాంటి బాక్టీరియాను కూడా నశింపచేయగలదు. రోజూ సగటున 24 గ్రాముల లారిన్‌ఆమ్లం అవసరం అవుతుంది. అందువల్ల మనం సుమారు 50 గ్రా॥ కొబ్బరినూనెగానీ, లేదా 300గ్రా కొబ్బరిపాలుగానీ, 200గ్రా॥ పచ్చికొబ్బరిగాని తీసుకుంటే మంచిదని సూచిస్తున్నారు.

(ఆంధ్రపత్రిక దినపత్రిక సౌజన్యంతో)

ఆదివారం తెచ్చిన తెల్లఉమ్మెత్తవేరు కుడిచేతికి కడితే చలిజ్వరం ఒక్కరోజులో తగ్గుతుంది.

స్తన సౌందర్యం – జీవన మాధుర్యం

-పండిత ఏల్చూరి

మా కార్యాలయానికి ప్రతిరోజు వస్తున్న అనేక లేఖల్లో ఎక్కువ భాగం లేఖలు స్తనసౌందర్యహీనత గురించే వస్తున్నయ్. అనేకమంది వివాహిత అవివాహిత యువతులు స్త్రీలు తమ స్తనాల సమస్యల గురించి వ్రాస్తోతున్నారు. ఇది వినడానికి చిన్న సమస్యగా అనిపించినా జీవితంలోకి ప్రవేశించే యువతులకు ప్రవేశించిన స్త్రీలకు చాలా కష్టాలు తెచ్చిపెడుతుంది. అందువల్ల మన ఆడబిడ్డల సమస్యకు సరియైన కారణాలను నివారణా మార్గాలను తెలియజేయడంకోసం ఈ వ్యాసం ప్రకటిస్తున్నాం.



అవివాహితల - స్తనసౌందర్యలోపం

ఈనాటి మన ఆడపిల్లలకు యుక్తవయసునుండే కొన్ని పొరపాటు అభిప్రాయాలు మనసుల్లో నాటుకుపోతున్నయ్. నెయ్యితింటే నూనె తింటే తీపిపదార్థాలు సేవిస్తే విపరీతంగా ఒళ్ళు పెరిగిపోతుందని భావిస్తున్నారు. అందువల్ల పెరిగే వయసునుండే ఈ శక్తివర్ధకమైన పదార్థాలను పూర్తిగా నిషేధించి ముసలివాళ్ళు జీర్ణశక్తిలేనివారు తిన్నట్లుగా అల్పాహారాలను సేవిస్తున్నారు. నగరాలలోని ఆడపిల్లలు కాలేజి స్థాయినుండి బజారుతిండ్లకు అలవాటుపడిపోతున్నారు.

ఇక చదువుల పోటి పెరిగిపోవడంతో పిల్లలకు ఏడవతరగతినుండే తీవ్రమైన ఒత్తిడి ప్రారంభమౌతుంది. ఈ పోటీయుగంలో నెగ్గుకురావడంకోసం వేళకు సరిగా తిండి తినకుండా కంటినిండా నిద్రపోకుండా ప్రతిరోజూ పరీక్షలతో తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడులకు గురౌతూ తినేకొద్దీ ఆహారం కూడా జీర్ణంకాక శరీరంలోని కొవ్వును, మాంసాన్ని కరగబెట్టుకుంటున్నారు. అందువల్ల చాలామంది ఆడపిల్లలకు స్తనాలు సక్రమంగా ఎదగకపోవడం ఎదిగినా దృఢంగా వుండకుండా వృద్ధస్త్రీలకు వలె జారిపోవడం జరుగుతుంది.

వివాహిత స్త్రీల - స్తనసౌందర్యలోపం

ఈనాడు ఉద్యోగంచేసే మహిళలు కాక మిగిలిన స్త్రీలకు ఆధునిక సౌకర్యాలవల్ల ఇండ్లలో సరియైన సహజవ్యాయామం లేకుండా పోతుంది. వంటావార్పు చేసుకోవడం మిగిలిన కాలమంతా టీ.వీల ముందు కూర్చోవడం లేదా నిద్రపోవడం వంటి కారణాలవల్ల అధికశాతం వివాహిత స్త్రీల వంటినిండా విపరీతమైన కొవ్వు చెడువాయువులు, చెడు నీరు పేరుకుపోతున్నయ్.

మరికొందరు మధ్యతరగతి దిగువ మధ్య తరగతి వివాహిత స్త్రీలు తమ ఆర్థిక ఇబ్బందులవల్ల ఊహించిన జీవితం అందకపోవడంతో నిత్యం ఏదో ఒక దిగులుతో సతమతమై పోతూ సరిగా తిండితినక ఆ తిన్నకొంచెమైనా వంటబట్టక శరీరంలోని మాసం కొవ్వు కరిగిపోయి కట్టెముక్కల్లా ఆస్తిపంజరాల్లా తయారౌతూ తమ స్తన సౌందర్యాన్ని చేజేతులా పాడుచేసుకుంటున్నారు.

నిమ్మరసంలో చెక్కరకలిపి తాగుతుంటే జ్వరతాపం వెంటనే తగ్గుతుంది.

సంసారంలో - స్తనసౌందర్య ప్రాధాన్యత

స్తనాలంటే కొంత మాంసం, కొంతకొవ్వు, కొంత రక్తం, నిండిన తోలుతిత్తులే అయినా సౌందర్య దృష్టితో ఆలోచిస్తే స్త్రీ సౌందర్యాన్ని ఆకర్షణీయంగా తీర్చిదిద్దే అవయవాలలో స్తనాలు ప్రధానమైనవి. అవి బిడ్డలకు పాలివ్వడానికే నిర్మించబడినప్పటికీ పురుషప్రేరణకు సృష్టి కొనసాగింపుకు ఇవి ఉత్తేజితాలు అవుతున్నయ్. అందువల్ల ప్రతి అవివాహిత లేక వివాహిత స్త్రీలందరు ఎల్లప్పుడు తమ స్తన సౌందర్యాన్ని కాపాడుకోవడంకోసం ప్రయత్నించి తీరాలి. లేకుంటే సంసారంలో అనేక చిక్కులను ఎదుర్కోక తప్పదు.

స్తనసౌందర్యానికి - చక్కనిసూత్రాలు



U యువతులు, స్త్రీలు, తాము ఎంత పనుల ఒత్తిడిలో వున్నాకూడా అన్నింటికన్నా తమ శరీర సౌందర్య రక్షణే ప్రధానం అనే భావనను మరచిపోకుండా ప్రతిరోజూ తెల్లవారుఝామున అయిదునుండి ఆరు గంటల వరకు సూక్ష్మవ్యాయామం, ఆసనాలు, ప్రాణాయామం ఆచరించడానికి గాని లేక సూర్యోదయవేళ సూర్యనమస్కారాలు చేయడానికి గానీ ప్రయత్నించాలి. U రోజు మొత్తంలో ఏ కొంచెమైనా శారీరక పరిశ్రమ లేకపోతే ఏ పదార్థం తిన్నాకూడా అది కొవ్వుగానే మారిపోతుందని తెలుసుకొని ఆహారంలో మేలిరకమైన దేశవాళీ నాటు ఆవునెయ్యిగానీ లేక నాటు గేదెనెయ్యిగానీ ప్రతిరోజూ స్వీకరించాలి. U శరీరానికి నునుపును, కాంతిని, దారుఢ్యాన్ని యవ్వనశక్తిని నిరంతరంగా అందిస్తూవుండే నువ్వులనూనెను శరీరమర్దనకు కూరలలో తాలింపుకు ఉపయోగించుకోవాలి.

U పండ్లు, పప్పుధాన్యాలు, క్యారెట్, బీట్రూట్‌వంటి గడ్డలు రోజు వారి ఆహారంలో భుజించాలి.

U జీవితంలో ఒక్కరోజుకూడా విడిచిపెట్టకుండా రోజు ఉదయం పూట ఒకగ్లాసుగోరువెచ్చని నీటిలో ఒకచెంచా మంచితేనె ఒకనిమ్మ పండురసం కలిపి సేవిస్తుండాలి.

U ప్రతినెలా సక్రమంగా బహిష్టు వచ్చేవిధంగా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి. లేకుంటే స్తనాలలో గడ్డలుపెరిగే ప్రమాదముంటుంది.

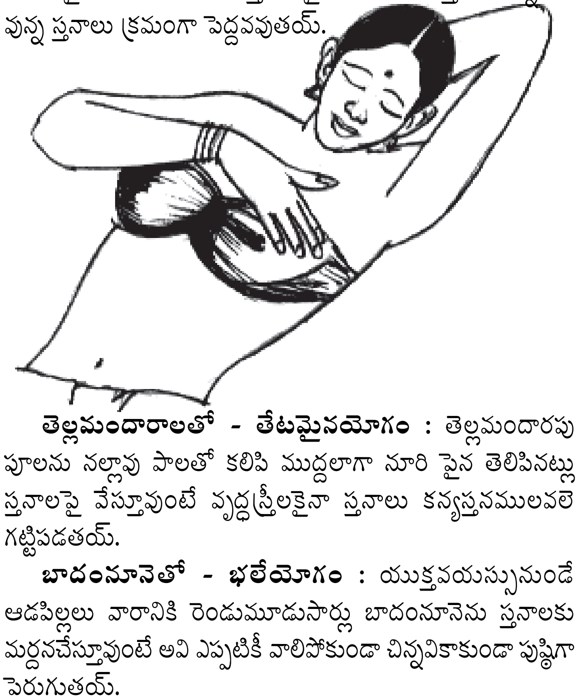
స్తనసౌందర్యమార్గాలు - సరససంసార స్వర్గాలు

కలబందతో - కమనీయమార్గం : కలబంద గుజ్జుతీసి ఏడుసార్లు నీటిలోముంచి విదిలించి దానిలో ఒకచెంచా మానుపసుపు పొడి కలిపి మెత్తగానూరి స్తనాలపైన ముందుబుడిపె భాగాన్ని వదిలి మిగిలిన భాగానికి లేపనం చేసి పైన దూది అంటించి బ్రా వేసుకోవాలి. ఇలా రోజూ చేస్తూవుంటే స్తనాలు పుష్టిగా దృఢంగా పెరుగుతయ్.

ఆవునెయ్యితో - అమృతయోగం : నాటు ఆవునెయ్యి నాటు గెదెనెయ్యి నువ్వులనూనె ఒక్కొక్కటి పదిగ్రాముల మోతాదుగా గోరువెచ్చని నాటు గేదెపాలలో కలిపి పరగడుపునే తాగుతూ ఒకగంట వరకు మరేమి తాగకుండా వుంటే మూడునాలుగువారాలలో స్తనాలు గట్టిపడతయ్.

తామరగింజలతో-తగినమార్గం : తామరగింజలపొడి 5గ్రా॥, పంచదార 10గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా తినాలి. అలాగే తామరపూలను మెత్తగానూరి స్తనాలపైన బుడిపెచుట్టూ మందంగా లేపనం చేసి పైన దూది అంటించి బ్రా వేసుకోవాలి. ఇలా నెలరోజులపాటు చేస్తే స్తనాలు నిండుగా పుష్టిగా దృఢంగా పెరుగుతయ్.

అశ్వగంధతో - అద్భుతయోగం : అశ్వగంధదుంపలు, శతావరి వేర్లు, చెంగల్వకోస్టు, జటామాంసి, వాకుడుపండ్లు వీటన్నింటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని విడివిడిగా పొడిచేసి అన్ని కలుపుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ తగినంత పొడిని తగినన్ని ఆవుపాలతో మెత్తగా నూరి పైన తెలిపినవిధంగా స్తనాలపైన లేపనం చేస్తుంటే చిన్నవిగా వున్న స్తనాలు క్రమంగా పెద్దవవుతయ్.



తెల్లమందారాలతో - తేటమైనయోగం : తెల్లమందారపు పూలను నల్లావు పాలతో కలిపి ముద్దలాగా నూరి పైన తెలిపినట్లు స్తనాలపై వేస్తూవుంటే వృద్ధస్త్రీలకైనా స్తనాలు కన్యస్తనములవలె గట్టిపడతయ్.

బాదంనూనెతో - భలేయోగం : యుక్తవయస్సునుండే ఆడపిల్లలు వారానికి రెండుమూడుసార్లు బాదంనూనెను స్తనాలకు మర్దనచేస్తూవుంటే అవి ఎప్పటికీ వాలిపోకుండా చిన్నవికాకుండా పుష్టిగా పెరుగుతయ్.

బియ్యపునీటితో ప్రియమైనయోగం : ఆడబిడ్డలు మొదటిసారిగా రజస్వల అయినప్పుడు ఆ నాలుగురోజులు ఉదయం పరగడుపున రెండుముక్కుల్లో నాలుగుచుక్కలు బియ్యంకడిగి వడపోసిన నీటిని వేసుకొని లోపలికి పీలుస్తూవుంటే ఆ బిడ్డలకు జీవితంలో ఎప్పుడూ స్తనసౌందర్యం లోపించదు.

పైన తెలిపిన యోగాలలో ఎవరికివారు తమకు అందుబాటులో వున్న యోగాన్ని ఆచరించి స్తన సౌందర్యాన్ని పొందాలి.

గుంటగలగరాకు కొద్ది కొద్దిగా నమిలిమింగితే అప్పుడేజ్వరం తగ్గిపోతుంది.

కలబందతో - కమ్మనియోగాలు

- పండిత ఏల్చూరి



ఇప్పుడు ప్రపంచవ్యాప్తంగా కలబంద అనేపేరు మారుమ్రోగిపోతుంది. శాస్త్రవేత్తలంతా కలబందపైనే దృష్టి సారించారు. విశ్వవిఖ్యాతిగాంచిన ఔషధ కంపెనీలుకూడా కలబందతోనే అనేక ఔషధాలు తయారుచేసి కోటానుకోట్లు ఆర్జిస్తున్నయ్. అనేకరకాల సౌందర్యసాధనాలలోను అపురూపమైన ఆయుర్వేద ఔషధాలలోను విరివిగా వాడగల కలబందను గురించి ప్రతిపాఠకుడు పూర్తి వివరాలు తెలుసుకోవాలి. ఎందుకంటే ఈ మొక్కలు మన భారతదేశపు ఉచితంగా ఇవి దొరుకుతయ్. అందువల్ల వీటి ఉపయోగాలు తెలుసుకుంటే అనేకవ్యాధులను అరికట్టగలగడమే కాకుండా చాలావ్యాధులు రాకుండా ముందుగానే జాగ్రత్తపడవచ్చు.



చర్మసౌందర్యానికి - కలబంద

ప్రతిరోజు కలబందఆకులగుజ్జును ఏడుసార్లు నీటిలోముంచి విదిలించి పేస్టులా మెత్తగానూరాలి. దానిని ఒకచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పావుచెంచా కస్తూరిపసుపు, పావుచెంచా మెంతిపొడి, పావుచెంచా జాపత్రిపొడి, పావుచెంచా ఉసిరికకాయపొడి కలిపి మెత్తగానూరి బాగా ఆరినతరువాత కడుగుతూవుంటే ముఖానికి మెరుపువస్తుంది. క్రమంతప్పకుండా ఇలాగే చేస్తుంటే నల్లనిమచ్చలు, కాలినమచ్చలు నెమ్మదిగా చర్మంరంగులోకి కలిసిపోతయ్. చర్మ సంబంధిత వ్యాధులు దరిచేరవు.

తలజుట్టురక్షణకు - కలబంద

కలబందగుజ్జుని పైన చెప్పినట్లు ఏడుసార్లు నీటిలోముంచి విదిలించి మెత్తగానూరి తలకుపట్టించి పావుగంట తర్వాత చల్లని లేదా గోరువెచ్చని నీళ్ళతో శుభ్రంగా కడగాలి. ఇలా వారానికి ఒకసారిచేస్తే చుండ్రు పోవడమే కాకుండా జుట్టుమెరుస్తుంది కూడా.

స్తనాల వాపుకు - కలబంద

కలబందగుజ్జును లేదా వేరును పసుపుతోనూరి స్తనాలపై రాసుకోవాలి. దీనివల్ల స్తనాలవాపు, పోటు తగ్గిపోతయ్.

బరువుతగ్గుటకు - కలబంద

రోజూ రెండుస్పూన్లు కలబందగుజ్జురసం కనీసం రెండు నెలలపాటు ఉదయం పరగడుపునే తాగుతుంటే క్రమంగా శరీరబరువు తగ్గుతుంది. ఏ పనిచేసినా తేలికగా వుంటుంది.

దగ్గుకు - కలబంద

అరస్పూన్ మిరియాలపొడి, పావుస్పూన్ తేనెలో ఒకస్పూన్ కలబంద రసం కలుపుకొని తాగితే దగ్గు అరగంటలో తగ్గిపోతుంది.

నెలసరినొప్పికి - కలబంద

ప్రతినెలా బహిష్టు సమయంలో నొప్పితో బాధపడేవారు ఈ కలబందగుజ్జురసాన్ని రెండుస్పూన్ల మోతాదుగా ఆ నాలుగురోజులు తాగుతూవుంటే బహిష్టునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

వీర్యకణాలు పెంచే - వీరకలబంద

సంతానశక్తిని పెంచడానికి ఆధునిక చికిత్సలు ఎన్నో ఉన్నాయి. కొన్నిసార్లు ఆశించిన ఫలితం రాకపోయినా దుష్ప్రభావాలు మాత్రం శరీరంపై పడుతున్నయ్. అందుకే పరిశోధకుల దృష్టి సహజ చికిత్సల వైపు మళ్ళింది.పురుషుల్లో సంతానశక్తి లోపిస్తే వైద్య చికిత్సలే శరణ్యంగా భావిస్తాం.

కానీ, ప్రకృతిసహజంగాలభించే ఈశక్తి కలబందలో అపారంగా ఉందని కొత్త పరిశోధనలు వెల్లడించాయి. ప్రత్యేకించి రేడియేషన్ చికిత్సలో కొంతమంది పురుషుల్లో వీర్యకణాలసంఖ్య బాగా తగ్గిపోతుంది. అలాంటి వారిలో తిరిగి వీర్యకణాలు వృద్ధి చెందడానికి కలబంద బాగా ఉపకరిస్తుందని పరిశోధకులు కనుగొన్నారు. రేడియేషన్‌వల్ల కొంత దుష్ప్రభావం వృషణాలమీద పడుతుంది. ఫలితంగా వీర్యకణాలు నిర్జీవంగా మారతయ్. కలబంద తీసుకుంటే వీర్యకణాల ఉత్పత్తి తిరిగి పెరుగుతుందని రాజస్థాన్ యూనివర్సిటీకి చెందిన పరిశోధకులు గెహ్లాట్ తెలియజేశారు.

వృషణాలు శరీరంలో అతిసున్నితమైన భాగాలు. రేడియేషన్‌కు అవి చాలాతొందరగా ప్రభావితమవుతయ్. వీర్యకణాలఉత్పత్తి తగ్గిపోవడంతోపాటు కణాల చలనశక్తికూడా తగ్గిపోతుంది. కలబందతో కణాలసంఖ్య పెరగడంతో పాటు వాటికదలికలుకూడా పెరుగుతాయని వారు చెబుతున్నారు. కలబంద వినియోగంతో కేవలం 15 రోజుల్లో ఎంతోమార్పు కనిపిస్తుందని వారుకనుగొన్నారు. అయితే ఈ అంశంమీద ఇంకాపరిశోధనలు చేయవలసివుందని ఆయన పేర్కొన్నారు. సంతాన సాఫల్యకేంద్రాల చుట్టూ తిరిగే వారికి ఇదో చల్లని వార్తే.

వేయించిన గసగసాలు గుడ్డలో కట్టి వాసనచూస్తుంటే నిద్రవస్తుంది.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
11-10-2008 శనివారం	ఒంగోలు ప్రకాశంజిల్లా	ఆంధ్రకేసరి విద్యాకేంద్రం అంజయ్యరోడ్	సేవాభారతి ఆధ్వర్యంలో	డా॥ వి. సత్యనారాయణ & 9959144000 శ్రీ కె.వి. శేషారావు, టీచర్ & 9441532436 శ్రీ తడికమల్ల హరిప్రసాదరావు & 9848797339
12-10-2008 ఆదివారం	మార్కాపురం ప్రకాశంజిల్లా	జడ్.పి. బాయిస్ హైస్కూల్	వాసవిక్లబ్ ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ ఇ.వి.యస్. శేషగిరి & 9247292547 శ్రీ పి.వి.యస్. శ్రీనివాసులు & 9247411710 శ్రీ డొగిపర్తి బాబు & 9440993903
18-10-2008 శనివారం	ఎల్లారెడ్డి నిజామాబాద్‌జిల్లా	వైశ్యభవన్	ఆర్యవైశ్యసంఘంఆధ్వర్యంలో ముత్యపు సుదర్శన్ & 9440892469	శ్రీ సిద్ధిరామకిషన్ & 9440228611 శ్రీ జాడె సూర్య ప్రకాశ్ & 9441018138 శ్రీ గోస్కె బాలకిషన్ & 9948864246
19-10-2008 ఆదివారం	బోధన్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	నిజాం దక్కన్ సుగర్స్ లిమిటెడ్ శక్కర్ నగర్	జానకి రామరాజు & 9959522260	శ్రీ పూతోట ప్రకాశ్‌రావ్ & 9491104627 శ్రీ నల్లపనేని సుబ్బారావు & 9491104628 శ్రీ రావిపాటి శ్రీనివాసరావు & 9959768001
25-10-2008 శనివారం	ఎర్రగొండపాలెం (మం) ప్రకాశంజిల్లా	వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి దేవాలయం	సమయం॥ మధ్యాహ్నం 2 గం॥ నుండి రాత్రి 7 గం॥ వరకు	వాసవిక్లబ్, వాసవి యూత్‌క్లబ్ ఆధ్వర్యంలో శ్రీ గొళ్ళసుబ్బారావు & 9441586755
26-10-2008 ఆదివారం	దర్శి ప్రకాశంజిల్లా	ప్రభుత్వ జూనియర్ కళాశాల అద్దంకి రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక దర్శి శాఖ	శ్రీ తోటవీరాంజనేయరెడ్డి & 9441173660 శ్రీమతి టి. వెంకటరమణ & 9441077479
02-11-2008 ఆదివారం	చీరాల ప్రకాశంజిల్లా	శ్రీ షిరిడి సాయిబాబా కళ్యాణ మండపం ముంతావారి సెంటర్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, చీరాల శాఖ	శ్రీ మున్నవ మురళీకృష్ణ & 9440265888
08-11-2008 2వ శనివారం	అంకాపూర్ (గ్రా) ఆర్మూర్ (మం) నిజామాబాద్‌జిల్లా	జిల్లాపరిషత్ హై స్కూల్	శ్రీ కె. వెంకటేశ్వర రావు & 9440834560 శ్రీ కుమార్ గౌడ్ & 9848259690	శ్రీ దుబ్బాసి వైన్స్ భాస్కర్ & 9848774422 శ్రీ తోట నడిపి గంగారాం & 9247591077 శ్రీ బద్దం నర్సారెడ్డి & 9848348866
09-11-2008 ఆదివారం	రామాయంపేట మెదక్‌జిల్లా	స్నేహ డిగ్రీ కాలేజ్, రెడ్డి కాలేజ్ ఎదురుగా	శ్రీ పి. సంగమేశ్వర్ & 9989518920 శ్రీ కె.సంజీవకుమార్ & 9963723156	శ్రీ డా॥ దయాకర్ & 9989309022 శ్రీ తిరుపతి & 9963795422
16-11-2008 ఆదివారం	చిట్టినగర్ విజయవాడ	శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి అమ్మవారి మందిరం, సౌమ్యథియేటర్ ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీకుప్పురావూరి ప్రసాదరావు & 9392105444, 9247851351
23-11-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	సెక్టర్ - 5, సి.డబ్లు.సి., ఉక్కునగర్ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ కె.సి.హెచ్. అప్పలనాయుడు & 9866113949 శ్రీ వై. వాసు & 9866224469 శ్రీ ఎ. సీతారామశర్మ & 9849127619
29-11-2008 శనివారం	రాజమండ్రి తూ.గో. జిల్లా	దువ్వూరిరామకృష్ణారావుగారి కళ్యాణ మండపం, బి.వి.యం.స్కూల్‌ప్రక్కన	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ	శ్రీమతి కె. రేవతి & 9701355146 శ్రీమతి ఐ. లత & 9848471601
30-11-2008 ఆదివారం	జంగారెడ్డిగూడెం(మం) ప.గో.జిల్లా	శ్రీ ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జంగారెడ్డిగూడెం శాఖ	శ్రీ పెనుమర్తి రామకుమార్ & 9441255776 శ్రీరెడ్డి రామకృష్ణరావు & 9701357544, 08821225935
07-12-2008 ఆదివారం	కోదాడ నల్గొండజిల్లా	కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ ఆడిటోరియం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కోదాడ శాఖ	శ్రీనివాసులు సీతారామశాస్త్రి పురోహితులు & 9985463258 శ్రీ పి. శ్రీనివాస్ & 9912216171
09-12-2008 మంగళవారం	షాద్‌నగర్ మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	శ్రీ శివమారుతి గీతా అయ్యప్ప కళ్యాణమండపం	పాతంజలి యోగ సమితి అధ్యక్షుడు శ్రీపానుగంటి శశిధర్ & 9948697557	శ్రీ మాడుగుల వెంకటేశ్వర్లు & 9866846395 శ్రీ టి. యాదగిరి & 9247319348 మణికంఠ ప్రింటర్స్ & 9848593313
13-12-2008 2వ శనివారం	రాయదుర్గం అనంతపురంజిల్లా	గర్ల్స్ హైస్కూల్	శ్రీ కె. బ్రహ్మానందరెడ్డి & 9441764468	శ్రీ యం. చంద్రశేఖర్ & 9440604910 శ్రీ యం. లక్ష్మణ్ & 9490859170 శ్రీ పి.రాంచంద్రప్ప & 9290732575
14-12-2008 ఆదివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	శ్రీహెచ్.రవీంద్రగౌడ & 9440862377	శ్రీ రామాంజనేయులు & 9849217926 శ్రీమతి పి. గాయత్రి & 08496 248233 శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ & 08552 226618
25-12-2008 గురువారం	మదీనాగూడ, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. రోడ్ హైదరాబాద్	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	యంగ్‌ఎవర్, 205 రాఘవటవర్స్,మదీనాగూడ	శ్రీ వీరరాఘవులు & 9849605919 ఎంగ్ యవర్ (ఆఫీస్) & 040-40215409
28-12-2008 ఆదివారం	కామారెడ్డి నిజామాబాద్‌జిల్లా	శ్రీ రామాంజనేయ దేవాలయం వివేకానందకాలనీ	శ్రీ భగవాన్ ధన్వంతరి సేవాసమితి, కామారెడ్డి	శ్రీ డి. నారాయణ & 9866204542 శ్రీ ఆర్. హరిస్మరణ్ రెడ్డి & 9397329794 శ్రీ చెలిమల ఎల్లయ్య & 9247045314
4-01-2009 ఆదివారం	వనపర్తి మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	వాసవి బలభద్ర కళ్యాణమంటపం వాసవినగర్, నాగవరం శ్రీమతిహేమలత & 9948951681	ఇటుకూరి వీరయ్యగుప్త ఆర్యవైశ్య సంఘం & 9440952377 శ్రీఇంద్రారావు & 9393081683	శ్రీ రామన్‌గౌడ్ & 9396323350 శ్రీజి. లక్ష్మణ్‌యాదవ్ & 9440454808 శ్రీగౌరీ ఉమాపతిగౌడ్ & 9440416978
10-01-2009 శనివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరుజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, పిడుగురాళ్ళ శాఖ	శ్రీ చీతిరాలనాగయ్య & 9949318009 శ్రీ గూదె బాలకోటేశ్వరరావు, సిగ్మస్టార్ టీవీ. & 9490724659
11-01-2009 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	శ్రీ శ్రీనివాస ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమంటపం, వాసవినగర్	శ్రీ మంగమూరి రామకోటయ్య & 9966339552 శ్రీ ఎ. అంజద్‌పాషa & 9394203002 శ్రీగోరంట్ల లక్ష్మీనారాయణ & 9848394506	శ్రీ వడ్లమూరి కోటేశ్వరరావు & 9848079321 శ్రీ షేక్ మహబూబ్‌అలీ & 9247495428 శ్రీ తాలూరి వెంకటసుబ్బయ్య & 9885713146
25-01-2009 ఆదివారం	విజయవాడ కృష్ణజిల్లా	శివరామనామక్షేత్రం సత్యనారాయణపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ రవిప్రకాష్ & 9246415144, 9848405144

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్, యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య, బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

డా॥ పి. రంగయ్య, B.A.M&S.,
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి. హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com

మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 7 అక్టోబర్ రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (న్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారత పుత్ర సాంబశివ

చెడు చేరడమే వ్యాధి - దాన్ని బహిష్కరించడమే చికిత్స

దేహము అనే దేశంలో ఏప్రాంతంలో చెడ్డమనుషులుచేరితే ఆప్రాంతంలో ఏవిధంగా అనర్ధాలు, అక్రమాలు, అల్లకల్లోలాలు చెలరేగుతాయో అదేవిధంగా దేశము అనే దేహంలోకూడా ఏఅవయవంలో శరీరానికి సరిపడని చెడుపదార్థం చేరుతుందో ఆఅవయవం రోగగ్రస్తమౌతుంది. తరతరాల ఆరోగ్య ధర్మసూత్రాలను, ప్రాచీనమహర్షులు చెప్పిన ఆరోగ్యశాస్త్రాలను తిరిగి ఆచరించడంద్వారా దేశమంతా ఎలా పునరుజ్జీవనం అవుతుందో ఆపద్ధతిలోనే స్వదేశీయ ఆరోగ్యపద్ధతులను ఆచరిస్తూ విదేశీవిషాలను బహిష్కరిస్తూవుంటే మానవదేహంకూడా తిరిగి బాగుపడుతుంది

ఈనిజాన్ని తెలుసుకున్న మనతాతలు, ముత్తాతలు పెద్దలమాటను ధిక్కరించకుండా యధాతథంగా అనుసరిస్తూ ఏ చెడుపదార్థము తమశరీరంలోకి జొరబడకుండా తమ జీవనవిధానంద్వారా ముందుజాగ్రత్తచర్యలు తీసుకొంటూ నిండు నూరేండ్లవరకు సంపూర్ణఆరోగ్యంతో జీవించగలిగారు. ఈఆధునికయుగంలో మనమంతా దేశీయమైన ఆరోగ్యధర్మాలను విడనాడి మనశరీరానికి మనవాతవరణానికి సరిపడని విదేశీవిషమార్గాలను ఆచరించడంవల్లనే శరీరమంతా రోగాలతో నింపుకొని దినానుగండం నూరేండ్లాయుషులాగా భారంగా బ్రతుకుతున్నాం.

ఏవ్యాధి అయినా గాలిద్వారా నీటిద్వారా తినే ఆహారపదార్థాలద్వారా మానసికమలినాలద్వారా శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తుంది. విదేశీ విషనాగరికతతో కలుషితమైన ఈనీటిని, ఈగాలిని, ఆహారపదార్థాలను, మనసును శుద్ధిచేసుకొనే బాధ్యత, అవకాశం మనమీదనే వుంది. ఎవరికివారు పరిశుభ్రమైన కాచిచల్లార్చిననీటిని, ప్రాణాయామంద్వారా శుద్ధప్రాణవాయువును, సేంద్రియవ్యవసాయవిధానంద్వారా అమృతాన్ని మించిన ఆహారపదార్థాలను, ధ్యానంద్వారా మంచిమనసును పొందే అవకాశం మనచేతుల్లోపెట్టుకొని ఆప్రయత్నాలను ప్రారంభించకుండా, శరీరంలో రోగం ముదిరిపోయిందని ఏడుస్తూ గుడులు, గోపురాలచుట్టూ, స్వాములచుట్టూ, ఆసుపత్రులచుట్టూ తిరుగుతూవుంటే ఏ ఒక్కరోగమైనా ఎంతకాలానికైనా ఎన్నిలక్షల కోట్లఖర్చుతో అయినా తగ్గించుకోగలమా?

అనారోగ్య సమస్యలకు మూలకారణమైన మనజీవనవిధానాన్ని ఈదేశవాతావరణానికి అనుగుణంగా ఈజాతి సంస్కృతికి ప్రతిరూపంగా మార్చుకోకపోతే ఏఒక్కరోగాన్ని మనం తగ్గించుకోలేము. పైన చెప్పినవిధంగా మనం చేస్తున్న పొరపాట్లవల్లే మనశరీరంలో వాతము, పిత్తము, కఫము అనే మూలధాతువులు దోషాలుగామారి సమస్త రోగాలను కలిగిస్తున్నయ్. ఆమూడింటిని మనజాగ్రత్తలతో సరిచేసుకుంటే సమస్తరోగాలు సమసిపోతయ్.

ఈసృష్టి రహస్యాన్ని ఈప్రకృతి సూత్రాన్ని మాప్రియమైన పాఠకులంతా అర్థంచేసుకొని ఈపత్రికలో వ్రాస్తున్న అపురూపమైన ఆరోగ్యమార్గాలను ఆచరిస్తూ ఎవరి రోగనివృత్తికి వారే ప్రయత్నించగలరని ఆశిస్తూ .....

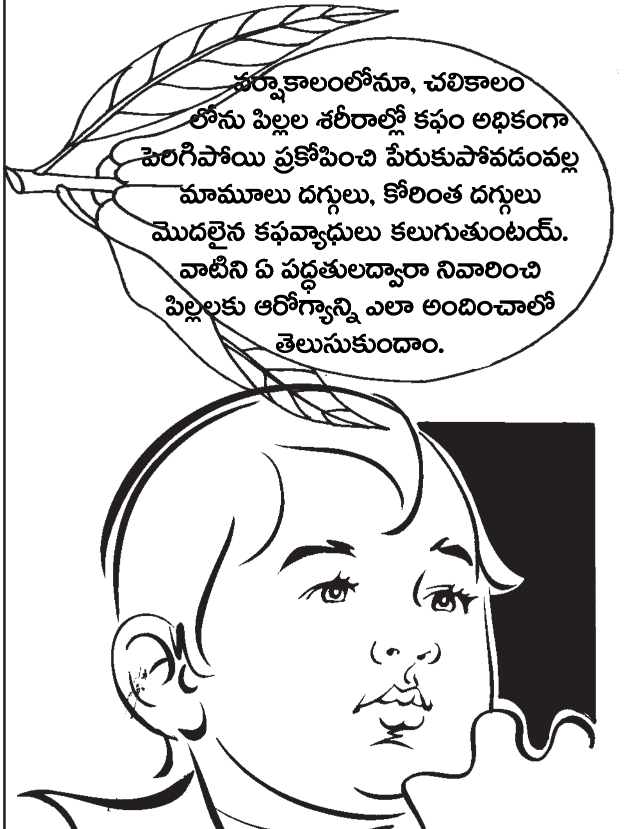
- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

మినపరొట్టెను తలకుకడితే తక్షణమే వాతశిరోవేదన తగ్గిపోతుంది.

పిల్లల కోరింత దగ్గు - ఆయుర్వేదంతో తగ్గు

-పండిత ఏల్చూరి



అంటువ్యాధిగా వచ్చే - కోరింతదగ్గు

ఇది పిల్లలకు సంక్రమించే భయంకర సాంక్రమికవ్యాధి. ఈకోరింత దగ్గును కుక్కదగ్గు అనికూడా అంటారు. ఆరునెలల వయసుగల పిల్లల నుండి దాదాపు పన్నెండు సంవత్సరాల బాలబాలికలందరికి ఇది సంక్రమిస్తుంది. ముఖ్యంగా ఇరుగుపొరుగు పిల్లల్లోగానీ, పాఠశాలల పిల్లల్లోగానీ, ఎవరికైనా ఒకరికి ఈవ్యాధి సోకివుంటే వాళ్ళద్వారా ఇతర పిల్లలందరికీ అతిత్వరగా అంటుకుంటుంది. ఈవ్యాధి మగపిల్లలకంటే ఎక్కువగా ఆడపిల్లలకు వస్తుంటుంది.

కోరింతదగ్గు లక్షణాలు

ఈకోరింతదగ్గును కలిగించే రోగక్రిములు వాయువుద్వారా పిల్లల శరీరాలలోకిచేరి పిల్లలకు నరకాన్ని చూపిస్తయ్. అయితే, ఈ కోరింత దగ్గుకు చికిత్సచేసినా, చేయకపోయినా కొద్దిరోజులకు దానంతటదే తగ్గుతుంది. ఈలోగా పిల్లలను పీల్చిపిప్పి చేస్తుంది.

ముందుగా ఈవ్యాధి జలుబురూపంలో ప్రారంభమై ముదిరిన పడిశంగామారి దగ్గురూపంలో బయటపడుతుంది. ముఖ్యంగా అతి పులుపు, అతితీపి చాక్లెట్లు, బిస్కెట్లు నూనెలోవేయించినకూరలు నూనెతోచేసిన తీపిపదార్థాలుతిని వెంటనే నీరుతాగితే ఈదగ్గు పెరిగిపోయి ఆగకుండా ఊపిరాడకుండా కుక్కదగ్గులాగా హింసపెడుతుంది. ఎక్కువగా మాట్లాడినాకూడా దగ్గు ఎక్కువవుతుంది.

దీనివల్ల పిల్లలమొఖం ఎర్రబడిపోయి కళ్ళనుండి నీరుకారుతుంటయ్. శ్వాసతీసుకోవడంకూడా కష్టమై చివరకు పిల్లలు వాంతి చేసుకుంటారు. ఈవిధంగా వాంతిజరిగినతరువాతే పిల్లలకు ఉపశాంతి కలుగుతుంది. అయితే, ఈవ్యాధిసోకిన పిల్లలు తిండి తినలేకపోవడం వల్ల బలహీనులైపోతారు.

కోరింతదగ్గును - కొట్టితరిమేయోగం



పొగాకుచెట్టు చిగుర్లు లేతగావున్నవి 50గ్రా॥, సైంధవలవణం50గ్రా॥ తీసుకోవాలి. ఒకమట్టిపిడతలో సైంధవలవణంపొడి 25గ్రా॥ పోసి దానిపైన పొగాకు చిగుర్లు పరిచి వాటిపైన మిగిలిన సైంధవలవణం పొడి 25గ్రా॥ పోసి పైనమూతపెట్టి కింద మంట పెట్టాలి. క్రమంగా పాత్రలోని పదార్థం బొగ్గులాగా నల్లగామాడేవరకు ఉంచి తరువాత పాత్రనుదించి లోపలి భస్మాన్ని మెత్తగానూరి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈచూర్ణం పిల్లలవయసునుబట్టి ఒకచిటికెనుండి అయిదుచిటికెల వరకు తీసుకొని అందులో అరచెంచా తమలపాకురసం అరచెంచా తేనెకలిపి రెండుపూటలా ఇస్తుంటే కోరింతదగ్గు తగ్గిపోతుంది.

కొబ్బరినూనెతో-కోరుకున్నయోగం

ఎండుకొబ్బరిచిప్పలను ఆడించి తీసిన స్వచ్ఛమైన కొబ్బరినూనె రెండుపూటలా పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా పిల్లలచేత తాగిస్తువుంటే కోరింతదగ్గు పారిపోతుంది.

దానిమ్మపెచ్చులతో - ధర్మయోగం

దానిమ్మపండ్ల పైబెరడునుతెచ్చి చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈపొడి ఒకగ్రాము మోతాదుగా కొంచెం తేనెకలిపి రెండుపూటలా తినిపిస్తూవుంటే కోరింతదగ్గు అతిత్వరగా తగ్గిపోతుంది.

తీసుకోవల్సిన జాగ్రత్తలు : కోరింతదగ్గుసోకిన పిల్లలకు ఐస్‌క్రీమలు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, చల్లనినీరు, చల్లనిగాలి, చల్లని ఆహార పదార్థాలు, తీపిపదార్థాలు, నీరునిండివుండే కూరగాయలు నిషేధించాలి. సూర్యాస్తమయం తరువాత చలిగాలిలో తిరుగనివ్వకూడదు. వేడినీటితోనే స్నానం చేయించాలి. వంటికి వెచ్చగావుండే బట్టలుతొడగాలి. చల్లగావుండే నేలమీద పడుకోబెట్టకూడదు.

ఈ జాగ్రత్తలు తీసుకొంటూ పైన తెలిపిన సులభవిధానాలను ఆచరిస్తూవుంటే మనపిల్లలనుకోరింతదగ్గు అనే భయంకరభూతంనుండి కాపాడుకోవచ్చు.

జిలకర, నిమ్మరసం కలిపి నూరి పట్టువేస్తే పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

విదేశీ వేడిపానీయాలు ప్రమాదం
స్వదేశీ పానీయాలే ప్రమోదం

-పండిత ఏల్చూరి



రంజైన సౌందర్యానికి
రక్తశుద్ధికి - పుదీనాపానీయం

ప్రియమైనపాఠకులారా! తప్పో ఒప్పో తెలియకుండానే మనకందరకు రోజూ ఉదయమే టీ లేక కాఫీ తాగే అలవాటు స్థిరపడిపోయింది. ఈనాడు భోజనంలేకుండా జనం బ్రతకగలరేమోగానీ, టీ కాఫీలు తాగకుండా బ్రతకలేని పరిస్థితి వచ్చింది. అందువల్ల ఆ టీ కాఫీలకు బదులుగా ఓఅద్భుతమైన ఆరోగ్యకరమైన అతిరుచికరమైన పానీయాన్ని మీకందిస్తున్నాం.

ఉదయం టీ త్రాగవచ్చా? మనదేశంలోకి విదేశీయులు వచ్చేముందువరకు టీతాగడం అనేఆచారం మనకులేదు. ఎన్నోతరాలనుంచి మనదేశ వాతావరణాన్నిబట్టి ఉదయం లేవగానే రాగి లేక మట్టిపాత్రలోని చల్లనిమంచినీరు తాగడం అనేది ఆచారంగా వుండేది.

తెల్లవారు మనదేశాన్ని ఆక్రమించుకున్న తరువాత వాళ్ళ అనేకానేక దురలవాట్లు చూసి అవన్నీ గొప్పగొప్ప మంచిఅలవాట్లని మనమంతా భ్రమపడి ఉదయం చల్లనినీరు తాగడంమాని వేడివేడి టీతాగడానికి అలవాటు పడ్డాం. ఇదిఆరోగ్యమా? అనారోగ్యమా? అనే విచక్షణ లేకుండా దాదాపుగా మనజాతిమొత్తం ఈదురలవాటుకు గురిఅయ్యింది.

టీవల్ల లాభమా? నష్టమా? చలిదేశాలలో నివసించేవారికి ఉదయం లేవగానే వేడివేడి టీతాగడం అవసరంకావచ్చు. కానీ, మనలాంటి ఉష్ణదేశాలలో వాళ్ళలాగా ఉదయం టీతాగడం ఖచ్చితంగా రోగహేతువే అవుతుంది. సర్వరోగాలకు మూలమైన అజీర్ణరోగం ఈ టీ వాడకంవల్లనే ప్రారంభమవుతుంది. తరువాత అజీర్ణంనుండి వరుసగా సమస్తరోగాలు పుట్టుకొస్తయ్. అందువల్ల టీ తాగేఅలవాటున్న వారు ఈకిందచెప్పబోయే ఆయుర్వేదటీని తయారుచేసుకొని వాడవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

పుదీనాటీలో పదార్థాలు : పుదీనా ఆకు ఎండించి దంచినపొడి 400గ్రా॥, మంజిష్ఠపొడి 100గ్రా॥, మిరియాలపొడి 20గ్రా॥, చిన్నఏలకుల పొడి 10గ్రా॥ తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : పై పదార్థాలను అన్నింటిని కలిపి గాజుసీసాలో నిలువవుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు మంచినీటిలో సుమారుగా అరచెంచా పొడివేసి కషాయంలాగాకాచి వడపోసి అందులో తగినన్ని పాలు అవసరమైనంత చక్కెర లేక కండచక్కెర కలిపి ఉదయం రాగిచెంబులోని చల్లనినీరు తాగిన గంటతరువాత దీన్ని సేవించాలి. అవకాశముంటే సాయంత్రంకూడా తాగవచ్చు.



పుదీనాటీ ప్రయోజనాలు : పుదీనాటీలో మనం కలిపిన పదార్థాలన్నీ ప్రకృతిమాత మనరక్తాన్ని శుద్ధిచేయడానికి అందించిన ఔషధాలే. అందువల్ల వాటి ఔషధశక్తి మనశరీరంలోకి ప్రవేశించి రక్తములోని మలినాలను తొలగిస్తూ రక్తశుద్ధి చేస్తుంది. ఎప్పుడైతే రక్తం స్వచ్ఛంగా మారుతుందో అప్పుడే మనదేహకాంతికూడా నిర్మలంగా మంచితేజస్సుతో కళకళలాడుతుంది.

గుంటగలగరాకురసం రుద్దుతుంటే పేనుకొరుకుడు హరించిపోతుంది.

అందానికి ఆరోగ్యానికి - కసివింద కాఫీ



ప్రియపాఠకులారా! టీఅలవాటులాగే మనకు కాఫీతాగే దురల వాటుకూడా ఇంగ్లీషువారినుండి ప్రారంభమైంది. ఈవేడివేడి కాఫీవల్ల ఆరోగ్యంకలుగుతుందా? అనారోగ్యంకలుగుతుందా? అనేది ఆలో చించకుండానే తెల్లవాళ్ళకాలంనుండి మనదేశస్థులకు కాఫీ అల వాటైంది. దీని మంచిచెడులను తెలుసుకొని దానికన్నా మిన్నయైన మన దేశీయ కాఫీగురించి చెప్పుకుందాం.

ఉదయం కాఫీ త్రాగవచ్చా? మనరాష్ట్రంలో కొన్నిప్రాంతాలలో చాలామంది తప్పకుండా కాఫీ తాగడంతోనే నిద్రలేస్తారు. పండ్లు తోమడం సంగతి దేవుడెరుగు, కళ్ళు తెరచీతెరవగానే పాచిమొహంతోనే నోటిలో వేడివేడి కాఫీ పడకపోతే వారికి ప్రాణంనిలబడదు. ఆరోగ్య పరంగా చెప్పుకుంటే టీతాగడంవల్ల ఎలాంటి నష్టాలు కలుగుతాయో కాఫీవల్లకూడా అలాంటినష్టాలే కలుగుతయ్.

కాఫీవల్ల లాభమా? నష్టమా? కాఫీగింజలను సంస్కృతంలో **'మ్లేచ్ఛఫల'** అంటారు. తెల్లవాళ్లను మ్లేచ్ఛులని వారినుండి మనకందిన కాఫీగింజలను మ్లేచ్ఛఫలాలని శాస్త్రవేత్తలు తీర్మానించారు. ఇది సేవించడంకూడా చలిదేశాల సంప్రదాయమేగానీ మనలాంటి వేడి దేశాల ప్రజలకు ఏమాత్రము సరిపడేది కాదు. దీనివల్లకూడా ఆకలి మందగించి పోయి క్రమంగా అజీర్ణంప్రబలి అన్నిరోగాలకు కారణమౌతుంది.

కసివిందకాఫీలో పదార్థాలు : కసివిందచెట్లు మనరాష్ట్రంనిండా ఎక్కడబడితే అక్కడ దొరుకుతయ్. వీటిని పెద్దచెన్నంగిచెట్లు అని కూడా పిలుస్తారు. వీటికి పొడవుగా కాయలుకాస్తయ్. ఈకాయల్లోని గింజలను సేకరించాలి.

తయారీవిధానం : కసివిందగింజలను తెచ్చి కడిగి ఎండబెట్టి తరువాత కొంచెం దోరగా చిన్నమంటపైన వేయించి పొడిచేసి ఆ పొడిని అరచెంచా మోతాదుగా ఒకగ్లాసునీటిలోవేసి కషాయంకాచి వడపోసి అందులో తగినన్ని పాలు తగుమోతాదుగా చక్కెర లేక మధుమేహ రోగులు తాటిబెల్లంకలిపి ఉదయం, సాయంత్రం సేవించవచ్చు.

కసివింద కాఫీ ప్రయోజనాలు : కసివిందలోని కమనీయ గుణాలవల్ల దేహంలోని రక్తమంతా పరిశుభ్రమౌతుంది. ముఖ్యంగా మూత్రవయవాలలోని మలినాలన్నీ విసర్జింపబడి మలమూత్రాలు సాఫీగా విడుదలౌతయ్, చర్మరోగాలు హరించిపోతయ్. అంతేగాక, చెడువాయువులనుకూడా ఇది బహిష్కరించగలదు కాబట్టి వాత రోగాలుకూడా మాయమైపోతయ్. ఇంత కమ్మని విలువైన కాఫీగింజలు వీధివీధిన ఉచితంగా దొరుకుతుంటే రోగకారకమైన ఆ విదేశీకాఫీని వాడటమెందుకు? ఆలోచించండి.

కుంకుడుకాయరసం గోరువెచ్చగా రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లోవేస్తే తలనొప్పి తగ్గుతుంది.

గులాబీలతో - ఘుమఘుమలాడే యోగాలు

ఆయుర్వేదరత్న డా॥ కె.ప్రభాకర వర్ధన్

అందరికి అందుబాటులో వుండే గులాబీలు అంతులేని ఆరోగ్యాన్ని అందించడంలో సాటిలేనిది ఈ గులాబీలను ప్రతిఒక్కరు ఇంటి పెరటిలోగానీ, కుండీలలోగానీ వేసి పెంచు కోవచ్చు. అయితే, ఇటీవల అనేకరకాల హైబ్రీడ్ గులాబీ మొక్కలు మార్కెట్‌లోకి వచ్చినయ్. అవికాకుండా సాంప్రదాయకంగా పురాతనకాలంనుండి మన ఇండ్లలో పెంచుకొనే ఎరుపు రంగునాటుగులాబీలు మాత్రమే మనం ఉపయోగించుకోవాలి. ఈ గులాబీ యోగాలను మా ప్రియమైన పాఠకులు అవగాహన చేసుకొని ఇతరులకుకూడా పంచిపెట్టవలసిందిగా సూచి స్తున్నాం.



వ్రణాల నిర్మూలణకు - గులాబీ

పచ్చిగులాబీపూలను మెత్తగానూరి వ్రణాలపైన లేపనంచేస్తుంటే వ్రణాలవాపు, పోటు తగ్గిపోయి వ్రణాలు మాడిపోతయ్.

కండ్లమంటలకు - గులాబీజలం

గులాబీలతో తయారుచేసిన గులాబీజలం (రోజ్‌వాటర్) రెండు మూడుచుక్కలు కండ్లలో వేస్తుంటే కంటిమంటలు తగ్గిపోయి కళ్ళు చల్లబడతయ్.

దంతరోగాలకు - గులాబీల పుక్కిలింత

దంతరోగాలు కలవారు 20గ్రా॥ గులాబీలను 100గ్రా॥ నీటిలో వేసి నాలుగవవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఆ కషాయాన్ని నోటిలోపోసుకొని పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే దంతాలు గట్టిపడతయ్.

అతివేడి శరీరులకు - గులాబీపాకం

గులాబీరెక్కలు పావుకేజీ, పంచదార అరకేజీ తీసుకోవాలి. గులాబీ రెక్కలను పావులీటరు నీటితో మెత్తగానూరి రసంపిండాలి. ఆ రసంలో చక్కెరకలిపి కరిగించి అవసరమైతే మరికొంత నీరుకలుపుకొని పొయ్యి మీదపెట్టి చిన్నమంటపైన తేనెలాగా తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించాలి. పాకంరాగానే కిందికి దించి గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత అందులో ఒకగ్రాము మేలిరకమైన పచ్చకర్పూరం కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ పాకాన్ని ఒకటి లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా ఒకగ్లాసు కుండలోని చల్లని నీటిలోకలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తూవుంటే శరీరం లోని అధికవేడి మొత్తం హరించిపోయి మూత్రం చల్లగా తెల్లగా విసర్జింప బడుతూ మెదడుకూడా చల్లబడి అతివేడి కలవారికి హాయిగా, ఆరో గ్యంగా వుంటుంది.

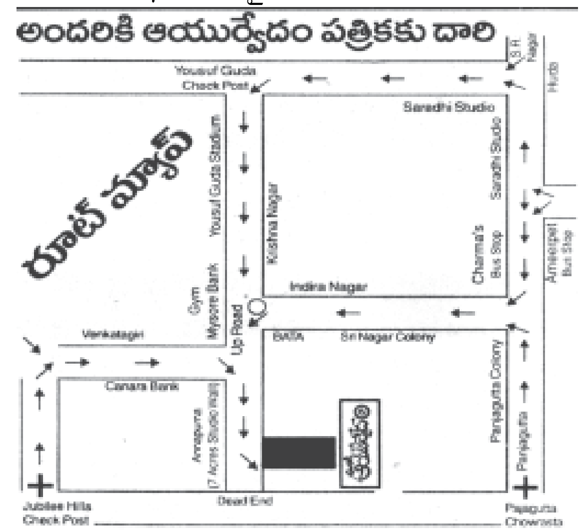
ముఖసౌందర్యానికి -గులాబీలు

గులాబీరెక్కలు 10గ్రా॥, గ్లిజరిన్ అయిదారుచుక్కలు కలిపి మెత్తగానూరి పైన లేపనంచేసి ఆరిపోయిన తరువాత కడుగుతూవుంటే ముఖంపై వచ్చిన మచ్చలు, మొటిమలు తొలగిపోయి ముఖం నిర్మలంగా ప్రకాశవంతంగా వుంటుంది.

అనేకరోగాలకు - అద్భుతగులాబీ తైలం

తాజాగావుండే స్వచ్ఛమైన దేశవాళీ గులాబీపూలరేకలు నాలుగు కేజీలు, మేలిరకమైన నువ్వులనూనె అయిదుకేజీలు తీసుకొని ఈ రెండింటిని ఒకపాత్రలో కలిపి ఎండలోవుంచాలి.

ఈవిధంగా కనీసం పదిరోజులపాటు ఎండలోవుంచిన తరువాత గులాబీ రెక్కలను నూనెతో కలిపి బాగా పిసికి బట్టలోవేసి ఆ తైలాన్ని వడపోసుకోవాలి. ఇదే గులాబీతైలం.



బూరుగుచెట్టుముళ్ళు పాలతోనూరి పట్టిస్తే మొటిమలుపోయి ముఖసౌందర్యం ప్రాప్తిస్తుంది.



గులాబీతైలప్రయోజనాలు : ఈతైలాన్ని తలకుమర్దన చేసుకుంటే తలలోని అతివేడి తలమంట వేడివల్లకలిగిన ఇతర శిరోరోగాలు హరించిపోయి మెదడు చల్లబడుతుంది. అలాగే దీనివల్ల క్రమంగా మతిమరుపు కండ్లమంటలు నిద్రలేమి మొదలైనవి కూడా హరించిపోతయ్. ఈతైలం ఒకగుక్క నోటిలోపోసుకొని పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే నోటిలోవచ్చే పుండ్లు చిగుర్లవాపు తగ్గిపోయి నోరుశుభ్రపడుతుంది.

పిత్తాశయరాళ్ళకు (గాల్‌స్టోన్స్) గులాబీఅర్కం

అర్కయంత్రంద్వారా సారాయికాచినట్లుగా గులాబీలతో కాచిన గులాబీ అర్కం షాపుల్లో దొరుకుతుంది. ఈఅర్కం అయిదారు చుక్కలు మోతాదుగా కమలాపండ్ల (సంత్రా) రసంలోగానీ, లేక ఒక కప్పు సోంపుగింజల కషాయంలోగానీ కలుపుకొని వరుసగా విడువకుండా నలభైఒక్కరోజులపాటు సేవిస్తుంటే గాల్‌స్టోన్స్ కరిగిపోతయ్.

దీర్ఘకాల తలనొప్పులకు - గులాబీలు

గులాబీరేకలు 100గ్రా॥, ద్రాక్షపండ్లు 100గ్రా॥, తీసుకొని అరలీటరు నీటిలోవేసి పిసికి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి తరువాత దించి వడపోసి ప్రక్కనబెట్టుకోవాలి. ఎంతోకాలంగా తలనొప్పితో బాధపడేవారు ముందుగా మూడునాలుగు చిన్నఏలక్కాయలను నోటిలో వేసుకొని నమిలి ఆతరువాత ఈ కషాయాన్ని కొద్దికొద్దిగా నోటిలో వేసుకొని నాలుకతో చప్పరించి మింగుతూవుంటే మొండి తలనొప్పులు, కంటిరోగాలు క్రమంగా మటుమాయమైపోతయ్.

ఎన్నోరోగాలకు - ఎదురులేనిగులాబీచూర్ణం

గులాబీపూల రెక్కలు నీడలోఎండించినవి ఒకకేజీ, తుంగగడ్డల పొడి, జీలకరపొడి, గంధంపొడి, చిన్నఏలకులపొడి, సోంపుగింజలపొడి, తెల్లకాచుపొడి, తిప్పసత్తు, తవాక్షీరిపొడి, గసగసాలపొడి, ఈసబ్‌గోలు గింజలపొట్టుపొడి, పల్లేరుకాయలపొడి, దాల్చినచెక్కపొడి, ఆకుపత్రిపొడి, నాగకేసరాలపొడి, సుగంధపాలవేర్లపొడి, తామరపూలపొడి, ఒక్కొక్కటి 5గ్రా॥ చొప్పున తీసుకోవాలి. వీటితోపాటు మెత్తగాదంచిన కండ చక్కెర పొడి రెండుకిలోలు తీసుకొని అన్నిచూర్ణాలను ఒకపాత్రలో పోసి బాగా కలిసిపోయేటట్లు కలదిప్పి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.



గులాబీచూర్ణ ప్రయోజనాలు : ఈ చూర్ణాన్ని ఒకటి నుండి మూడు గ్రాముల మోతాదుగా పిల్లల నుండి పెద్దలవరకు రెండుపూటలా ఒకకప్పు చల్లని నీటితో సేవించవచ్చు. దీనివలన ఉదరములో వచ్చే ఆమ్లపిత్తం (ఎసిడిటి) కడుపులోమంట, అల్సర్‌పుండ్లు, మలబద్దకం, అతివేడి, శరీరమంతా దహింపచేసే మేహంఅనబడే ఉడుకు హరించిపోయి సంపూర్ణఆరోగ్యం కలుగుతుంది.

నీటితోనూరిన జటామాంసి గంధాన్ని కణతలకురాస్తే ఎలాంటి తలనొప్పి అయినా తగ్గిపోతుంది.

మీ చుట్టూ చెట్లు - మీ ఆరోగ్యానికి మెట్లు

ఉన్నఊరు కన్నతల్లి - తెలుసుకోవే తెలుగుచెల్లి!





మొండి ఉబ్బసానికి - ముచ్చటైన యోగం

కఫరోగులకు గమనిక : ఈ వర్షాకాలంలోనూ చలికాలంలోను కఫతత్వం కలవారికి ఉబ్బసం అధికమౌతుంది. చల్లనిగాలి చల్లనినీరు చల్లని స్పర్శ చల్లగా వుండే ఆహారపదార్థాలు వీటిని సేవించడంవల్ల వారి శరీరంలోని కఫం ప్రకోపించి ఊపిరితిత్తులలోని గాలి గదులలోచేరి గడ్డకట్టుకుపోయి ప్రాణవాయువును లోనికి రానివ్వకుండా అడ్డుపడుతూ వున్నప్పుడు ఆ శ్వాస తిరిగి ఎగశ్వాస రూపంలో పైకివస్తుంది. దీన్నే దమ్ము, ఆయాసం అనికూడా పిలుస్తారు. అలాంటి వారంతా ఈయోగాన్ని ఆచరించి ఆహార నియమాలు పాటించి తమరోగాన్ని తామే నయం చేసుకోడానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

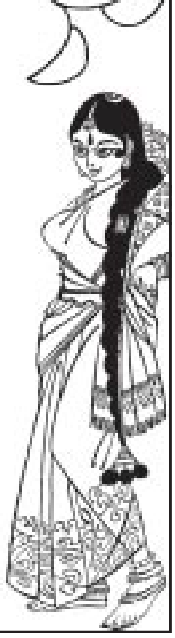
ఉత్తరేణితో ఉత్తమకానుక : ప్రియమైన ఆస్తమా వ్యాధిగ్రస్తులారా! వ్యాధి గురించి చింతిస్తూ కూర్చుంటే వ్యాధి తగ్గదు. చెప్పినట్లుగా ప్రయత్నించి ఆరోగ్యం పొందండి. మీ వూరుచుట్టూ ఎక్కడబడితే అక్కడ ఈఋతువులో ఉత్తరేణిచెట్లు పెరిగి వున్నయ్ చూడండి. ఆచెట్టుకు నమస్కరించి మీ బాధ తెలిపి దానినుండి ఇరవైఆకులు తెచ్చుకొని శుభ్రంగా కడిగి రోటిలోవేసి దంచి రసంతీయండి. ఆరసం 10గ్రా॥ తీసుకొని అందులో కొంచెం దోరగా వేయించిన నల్లమిరియాలపొడి, పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా కలిపి ఆదివారంనాడు ఉదయం పరగడుపున తాగండి. ఆరోజు పగలంతా ఆవు పెరుగు, బియ్యపుపిండి మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోండి. సోమవారంనాడు ఉదయంపూట ఉత్తరేణి రసం తాగినతరువాత ఆరోజంతా గోధుమ పూరీలు, ఆవుపాలు సేవించండి. మంగళవారంనాడు ఉదయం రసంతాగి, ఆ తరువాత ఆవుపెరుగు, బియ్యపుపిండి ఆహారంగా తీసుకోండి. ఇలాచేస్తే ఎంత మొండి ఉబ్బసమైనా నివారణ అవుతుంది. అవసరమైతే మరో ఆదివారంనుండి మంగళవారం వరకు మరోమారు చేయండి.

ఉత్తరేణితో మరోఉత్తమమార్గం : ఉత్తరేణి చెట్లను సమూలంగా పూజచేసిన తరువాత తీసు



కొచ్చి కడిగి శుభ్రమైన రాతిమీద ఎండలోపెట్టి ఎండించండి. తరువాత దానికి నిప్పంటించి కాల్చి బూడిద చేయండి. దాన్ని జల్లెడలోవేసి జల్లించి ఆ మెత్తటి ఉత్తరేణి బూడిదను గాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి. రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా రోగ తీవ్రతనుబట్టి పావుచెంచా బూడిదపొడి ఒకచెంచా తేనె కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే క్రమంగా ఎంత భయంకరమైన ఉబ్బసరోగమైనా, ఏశ్వాసకోశవ్యాధిఅయినా హరించిపోతయ్.

ఉబ్బసానికి పథ్యం : ప్రియపాఠకులారా! పై రెండుమార్గాలలో ఏదో ఒకటి అనుసరిస్తూ కొత్త బియ్యం, చల్లటిఅన్నం, చల్లనికూరలు, చల్లనిగాలి, గేదెపాలు, గేదెపెరుగు, గేదెమజ్జిగ, దోసకాయ, సొరకాయ, బీరకాయ, టమోటా, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు ఇంకా మీ శరీరతత్వానికి పడని వాటిని ఖచ్చితంగా నిషేధించండి.



ధనియాలు నీటితోనూరి తలకుపట్టిస్తే తలనొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది.



వంధ్యాస్త్రీలకు - వరాలబిడ్డలు

సంతానంలేని స్త్రీలకు గమనిక : ఈ ఆధునిక విషయుగపు పరిణామాలవల్ల అధికశాతంమంది స్త్రీలకు గర్భాశయరోగాలు మితి మీరిపోయి సంతానానికి నోచుకోలేక గొడ్రాళ్ళుగా మారుతున్నారు. సమాజంలో వారుపడే బాధలకు అంతుండదు. అలాంటివారు ఇతరుల సూటిపోటిమాటలను పట్టించుకోకుండా ఈక్రింది యోగాన్ని ఆచరించి అత్యుత్తమ సంతానాన్ని పొందగలరు.

అతిబలచెట్టుతో అద్భుతకానుక : దాదాపుగా ప్రతిపూరిలో ప్రతిచోట ఈ అతిబల మొక్కలు విస్తారంగా పెరుగుతుంటయ్. వీటిని దువ్వెనకాయలచెట్లుఅని, ముద్రబెండఅని, తుత్తురుబెండఅని వివిధ పేర్లతో పిలుస్తారు. సంతానంలేనిస్త్రీలు ఈచెట్టువద్దకు సూర్యో దయానికిముందే వెళ్ళి చెట్టుకు పూజచేసి తమబాధను, కోరికను తెలిపి ఆచెట్టుకు ఉత్తరంవైపు నేలతవ్వి ఆవైపువుండే వేర్లను మాత్రమే తెచ్చుకోవాలి. వాటిని కడిగి ముక్కలుచేసి కొంచెం నలగ్గొట్టి బాగా గాలితగిలేచోట నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడి 100గ్రా॥ తీసుకొని దానిలో అతిమధురంపొడి 100గ్రా॥, నాగ కేసరాలపొడి 100గ్రా॥, కర్కాటక శృంగిపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లంపొడి 100గ్రా॥ కలిపి గాజుసీసాలో నిలువచేసు కోవాలి.

రోజూ ఉదయం పరగడుపున రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు ఈపొడిని ఒకచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి రెండు చెంచాల తేనెకలిపి తిని అనుపానంగా ఒకకప్పు ఆవుపాలు సేవిస్తూ వుంటే సమస్త గర్భాశయదోషాలు సమసిపోయి తప్పకుండా గర్భధారణ జరుగుతుంది. విశ్వాసంతో ప్రారంభించి విజయాన్ని పొందండి.

ఆడపిల్లలకు మరో అతిబల కానుక : మన ఇండ్లలో వివాహం కాబోయే ఆడపిల్లలకు కనీసం ఆరునెలల ముందుగా ఈ కానుకను అందించాలి. పైన తెలిపిన అతిబల చెట్టునుండి విధిపూర్వకంగా తెచ్చిన వేర్లను పొడిచేసుకొని ఆపొడితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. మనఆడబిడ్డలకు రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునెయ్యి, రెండుచెంచాల తేనెకలిపి సేవింప చేయాలి.



ఇలాచేస్తే వివాహసమయానికికల్లా వారి గర్భాశయమేకాక సమస్తశరీరం సర్వశక్తులను సమకూర్చుకొని నూతనజీవితానికి సమాయత్తమౌతుంది. ఆతరువాత వారికి కలిగే సంతానంకూడా నిరోగులుగా నూరేండ్ల ఆయుష్మంతులుగా శక్తివంతులుగా పరాక్రమ వంతులుగా పుడతారు.

పాటించవలసిన పథ్యం : పైమార్గాన్ని ఆచరించేటప్పుడు మనసులో అనుమానం వుండకూడదు. పూర్తి విశ్వాసంతో తప్పకుండా సంతానం కలుగుతుందనే దృఢనిశ్చయంతో ప్రారంభించాలి. మాంసా హారం, చేపలు, గుడ్లు, ఫ్రిజ్ పదార్థాలు, అరగని పదార్థాలు, చల్లబడిన పదార్థాలు, అతికారం, అతిఉప్పు, అతిపులుపు నిషేధించాలి.

జలుబు, తుమ్ములు, షుగర్ తగ్గినయ్

కె. లక్ష్మి, కొణితపాడు, తూర్పుగోదావరి జిల్లా

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నా పేరు లక్ష్మి. నేను నేను మీ శిబిరానికి వచ్చాను. మీ ప్రతిమాట మాకు చాలా సంతోషం కలిగించింది. మీ పుస్తకాలు ప్రతి నెలా చదువుతున్నాను.

తుమ్ములు, జలుబు తగ్గినయ్ : ప్రతి వర్షాకాలం, శీతాకాలం జలుబు, తమ్ములతో బాధపడేదానిని. ఎన్నో నిద్రలేని రాత్రులు గడిపాను. మీరు సూచించినట్లు సితోపలాదిచూర్ణం, ముక్కుల్లో వేపనూనె వేసుకుంటున్నాను. చాలా బాగాపనిచేసినయ్. అసలుజలుబు చేయడం లేదు.

షుగర్ వ్యాధి తగ్గింది : నాకు ఒకసంవత్సరం క్రిందట షుగర్ వ్యాధి వచ్చింది. షుగర్ 380 ఉంది. మీరు సూచించి నట్లు భోజనానికి ముందు మధుసంహారిణి అలాగే ఉదయం తిప్పతీగ ఆకు ఒకటి తింటున్నాను.

షుగర్ వ్యాధి తగ్గింది. మరలా టెస్ట్ చేయించుకునే అవసరం రాలేదు.

జీ.టి.వి.లో కూడా ప్రతిరోజు మీరు చెప్పేవి చూడటం చేస్తున్నాను. ఎవరైనా తెలియని వాళ్ళకు చెపుతున్నాను.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

పాదాలు కడిగేముందు ముఖంకడుగుతూ వుంటే మెదడు బలపడుతుంది.

స్త్రీల వ్యాధులకు కారణాలు - చికిత్సలు

-పండిత ఏల్చూరి

గతమాసపత్రికలో స్త్రీలకు మాత్రమే కలిగే బహిష్టునొప్పి గురించి దానివల్ల కలిగే గొడ్రాలితనం గురించి వివరించి బహిష్టుదోషాల నివారణకు మరియు సత్‌సంతానానికి చక్కనిమార్గాలు సూచించడం జరిగింది. ఈ మాసపత్రికలో మరికొన్ని స్త్రీ వ్యాధుల గురించి తెలుసుకుందాం.



బహిష్టు ఎందుకు ఆగిపోతుంది?
ఫైబ్రాయిడ్స్ ఎందుకు ఏర్పడతయ్ ?

ఈనాడు అధికశాతంమంది యువతులకు స్త్రీలకు అర్థంకాని ప్రశ్నఇది. ఏపొరపాట్లు చేయడంవల్ల బహిష్టు ఆగిపోతుందో, ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకుంటే తిరిగి బహిష్టువస్తుందో తెలియక నేటిస్త్రీలు సతమతమౌతున్నారు. కొంతమందికి రెండునెలలవరకు కొందరికి నాలుగునెలలవరకు కొందరికి ఆరునెలలవరకు మరికొందరికి సంవత్సరాల తరబడికూడా బహిష్టు ఆగిపోతుంది.

శరీరంలోని గర్భాశయంలో వాతం అనబడే వాయువు ప్రకోపించడంవల్లగానీ, లేక కఫం ప్రకోపించడంవల్లగానీ లేక వాత, కఫాలు రెండు ప్రకోపించి కలసిపోవడంవల్లగానీ, గర్భాశయమార్గం మూసివేయబడి బహిష్టురక్తం స్రవించకుండా ఉత్పత్తిస్థానంలోనే ఆగిపోతుంది.

అందువల్ల ఎంతకాలం గడుస్తున్నా బహిష్టు జరగదు. కొందరు స్త్రీలకు కొన్నిచుక్కలు మాత్రమే బహిష్టురక్తం విడుదలౌతుంది. ఈవిధంగా వాత, కఫాలవల్ల నిరోధించబడిన రజస్సు గడ్డలుకట్టి రక్తగుల్మాలు (ఫైబ్రాయిడ్స్) ఏర్పడతయ్. ఇవి తగ్గడానికి కొన్ని సులభమైన మార్గాలు తెలుసుకుందాం.

1) ఉసిరికతో - ఉత్తమయోగం

ఉసిరికాయలపొడి ఒకచెంచా, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి పావుచెంచా కలిపి ఒకకప్పు మంచినీటితో రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు గర్భాశయంలోపుట్టిన ఫైబ్రాయిడ్స్ కరిగిపోతయ్.

2) నువ్వులతో - నవ్వులయోగం

నల్లనువ్వులు 100గ్రా॥ నలగ్గొట్టి పావులీటరు నీటిలోవేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో బెల్లం5గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠి పిప్పళ్ళు, మిరియాలు కలిపిదంచినపొడి5గ్రా॥ కలిపి రోజు ఒకసారి పరగడుపున తాగుతూవుంటే స్త్రీలకు గర్భాశయంలో పుట్టిన రక్తగుల్మం కరిగిపోయి ఆగిన ఋతువు మరలా ప్రారంభమౌతుంది.

3) త్రికటుకాలతో - తిరుగులేనియోగం

సొంఠి, పిప్పళ్ళు, మిరియాలు ఈమూడింటిని త్రికటుకాలు అంటారు. వీటినితోపాటు పొంగించినఇంగువ, గంటుబారంగి (షాపుల్లో దొరుకుతుంది) సమభాగాలుగా చూర్ణాలుచేసి కలిపి ఆమొత్తానికి సమానంగా పాతబెల్లంవేసి మెత్తగా దంచాలి. ఆముద్దను 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఉండలుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజుపరగడుపున ఒక ఉండతిని అనుపానంగా నల్లనువ్వులతో కాచిన ఒకకప్పు కషాయం తాగుతూవుంటే స్త్రీల గర్భాశయంలోపుట్టిన ఫైబ్రాయిడ్ అనే రక్తగుల్మం హరించిపోయి సక్రమంగా బహిష్టు వస్తుంది.

మలబద్ధకం వ్యాధితో బాధపడేవాళ్ళు మేడిపండ్లను చూర్ణంగా తయారుచేసుకొని, ప్రతిరోజు వాడుతువుంటే సుఖవిరేచనమై, ఆరోగ్యంగా వుంటారు.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



తినేషోడాఉప్ప నీటితో కలిపిపూస్తుంటే ముఖంలో గరుకుదనంపోయి నున్నగా అవుతుంది.

ఆగిన బహిష్టుతో అనేక రోగాలు



ఏ మాసానికి ఆమాసం బహిష్టురక్తం వెలువడకుండా గడ్డకట్టి గర్భాశయ ద్వారాన్ని మూసివేయడంవల్ల తరువాత మాసాలలో ఉత్పన్నమయ్యే బహిష్టు రక్తంకూడా క్రమ క్రమంగా గడ్డలుకడుతూ ఉంటుంది. ఈ విపరీతపరిణామంవల్ల స్త్రీలకు ముందుగా శరీరమంతా భరించలేని నొప్పులు మొదలౌతయ్. వళ్ళంతా బరువుగా స్థూలంగా అనిపిస్తుంది. రొమ్ముల్లో గడ్డలుపుట్టడం పోట్లు పుట్టడం జరుగుతుంది. ఆ తరువాత ముఖం నిండా గుల్లలు, మొటిమలు, నల్లటివలయాలు ఏర్పడతయ్. పొట్టబాగా పెరిగిపోయి ఆయాసం, గుండెబరువు, అతిచెమట ఏర్పడుతూ క్రమక్రమంగా అనేక ఇతరరోగాలకు దారితీస్తుంది.

కాబట్టి, బహిష్టు ఆగడానికి కారణమైన గర్భాశయంలోని వాత, కఫాలను నిర్మూలించడంద్వారా తిరిగి బహిష్టు వచ్చేటట్లు ఎలాంటి ప్రయత్నాలు చేయాలో తెలుసుకుందాం.

1) సక్రమబహిష్టుకు - రేవలగుటికలు

రేవలచిన్ని (మూలికలఅంగడిలో దొరుకుతుంది) చూర్ణం10గ్రా॥, మేలిరకమైన ముసాంబరము10గ్రా॥, సూరేకారం10గ్రా॥, వీటిని కొంచెం నీటితో మెత్తగా కలిసిపోయేటట్లు, మాత్రకట్టుకు వచ్చేటట్లు నూరి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి గాలికి బాగా ఆరబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. బహిష్టు సమయానికి నాలుగైదురోజుల ముందుగా రెండు పూటలా పూటకు ఒకగోలీ గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి.

ఇలా నాలుగైదు రోజులు వేసుకుంటే గర్భాశయంలోని వాత కఫాలు హరించి ఋతువుసక్రమంగా ఎక్కువ, తక్కువలు లేకుండా విడుదల అవుతుంది.

2) ఉల్లిగడ్డతో - ఉత్తమబహిష్టు



ఒకలీటరు మంచినీటిలో 50గ్రా॥ ఉల్లిగడ్డ (ఆనియన్) ముక్కలను వేసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మూడవవంతు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి దించి వడపోసి అందులో మంచిబెల్లం 30గ్రా॥ కలిపి పరగడుపున తాగాలి. ఈవిధంగా రెండు లేక మూడువారాలు సేవిస్తుంటే ఆగిన బహిష్టు తిరిగి ప్రారంభమౌతుంది. ప్రారంభం కాగానే వాడటం ఆపివేయాలి.

3) వావిలివేర్లతో - వరుసతప్పని బహిష్టు



వావిలిచెట్టుకు పూజచేసి చెట్టుకు హానికలగకుండా అడుగున త్రవ్వి దానివేరుపైఉండే బెరడు అనగా తోలుతెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువచేసుకోవాలి. అరలీటరు మంచినీటిలో ఒకచెంచా వావిలి వేర్ల పొడివేసి నాలుగువ వంతు కషాయం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి వడకట్టి గోరువెచ్చగా నిద్రపోయేముందు తాగాలి. ఇలా నాలుగైదురోజులు చేస్తే తప్పకుండా ఆగిన బహిష్టు మరలావస్తుంది. రాగానే వాడటం ఆపాలి. ఇదేప్రకారం వరుసగా మూడుబహిష్టుల వరకుచేస్తే ఆ తరువాత ఋతువు క్రమబద్ధమౌతుంది.

మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గినయ్

కొలిపాక కోటయ్య, ఇం.నెం. టి.2/36ఎ,
గౌతంపూర్‌కాలనీ (పోస్టు), కొత్తగూడెం
(మం), ఖమ్మంజిల్లా.

సెల్ : 9394620423

శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్సుమాంజులతో వ్రాయునది. అయ్యా! నేను "అందరికి ఆయుర్వేదం" మాస పత్రిక చదవడం ద్వారా నేను సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిని అయ్యానని సంతోషంగా ఉత్తరం వ్రాస్తున్నాను.

నేను గత పది సంవత్సరాలుగా మోకాళ్ళ నొప్పులతో బాధ పడేవాడిని. మీ మాసపత్రి కలో సూచించిన విధంగా అర్కాది తైలం మరియు మెంతులపొడి వాడి ఒక నెలరోజులలో మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గించుకున్నాను. మీమేలు ఎప్పటికి తీర్చుకోలేను. మీకు భద్రాచలరాముడు చిరాయువు ఇవ్వాలని మనసారా కోరుకుంటున్నాను.

పారిజాతగింజలు నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే తలలో చుండ్రు హరించిపోతుంది.

మేనరికపు సంతానం - జీవితకాలపు సంతాపం

-పండిత ఏల్చూరి

పెద్దల అమాయకత్వం - పిల్లలకు శాపం అన్నట్లుగా చాలా కుటుంబాల్లో మేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు ఎక్కువగా చేస్తుంటారు. అన్నాచెల్లెళ్ళ పిల్లలకు లేక అక్కాతమ్ముళ్ల పిల్లలకు లేక అమ్మతమ్ముడు మేనమామతో, మేనరికపు వివాహాలు బహుజోరుగా జరుగుతుంటయ్. తమపంతం, పట్టుదల తమమాటే నెగ్గాలనే ధోరణితో కొందరు, ఆస్తిలో ఆస్తి కలిసివుంటుందనే స్వార్థంతో మరికొందరు, దూరపుసంబంధాలుచేస్తే తమ ఆడబిడ్డలను వాళ్ళు సరిగా చూస్తారో లేదో అనే భయంతో కొందరు ఈమేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు జరిపి చేతులు దులుపుకుంటారు. అసలు కథ వ్యథ ఆతరువాతే ప్రారంభమౌతుంది. ఆ కథ ఏమిటో అవ్యథ ఎవరికో వివరంగా తెలుసుకుందాం.

మేనరికపు వివాహాల్లో వికలాంగులు ఎందుకుపుడతారు?

ఒకే కుటుంబానికి చెందిన అన్నాచెల్లెళ్ల రక్తం వారికి పుట్టే బిడ్డల రక్తం కూడా అనేక సందర్భాల్లో ఒకే లక్షణాలు కలిగి వుండవచ్చు. సజాతి ధృవాలు ఎలా వికర్షించుకుంటాయో అదేవిధంగా సజాతీయులరక్తం కూడా వికర్షణపొంది వికృతశిశుజననానికి కారణమౌతుంది. బుద్ధి మాంద్యం, చెవుడు, గుడ్డితనం, మూగతనం, వెర్రితనం, కాళ్ళుచేతులు మెడ చచ్చుబడిపోవడం, గుండెలో రంధ్రంతో పుట్టడంవంటి అనేకానేక సమస్యలతో బిడ్డలు పుడతారు.

పూర్వకాలం - మేనరికాలు వున్నాయా?

పూర్వకాలంలో భారతదేశంలో వేదిక్‌సైన్స్ అమలులో వున్న యుగాలలో ఈ మేనరికపుపెళ్ళిళ్ళ ఊసేలేదు. కఠినంగా నిర్మొహమాటంగా మేనరికాలను ఆనాడు నిషేధించారు. భవిష్యత్తులో కూడా ఈ మేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు జరుగకూడదనే అభిప్రాయంతో గోత్రాలు, నాడులు ఏర్పాటుచేశారు. సగోత్రీకులు, సనాడి వంశస్థులు ఎంత దూరంలో వున్నవారైనా వారితో వివాహాలు జరుపరాదని శాసించారు.

మేనరికపుపిచ్చి - పెరుగుతుంది

ఈకాలంలో పేద, మధ్యతరగతి ఉన్నతతరగతి కుటుంబాలలో కూడా అనేకమంది మేనరికపు వివాహాలనుప్రోత్సహిస్తున్నారు. తమ కండ్లముందే మేనరికపు జంటలకు వికలాంగులైన సంతానం కలగడం చూస్తూకూడా ఏదోఒక నెపంతో తమబిడ్డలకుకూడా మేనరికాలు చేస్తున్నారు. ఈవ్యాసం చదివిన తరువాతైనా మన పాఠకులంతా ఈ విధమైన సజాతివివాహాలను, సనాడీ సంబంధాలను నిషేధించాలని పిలుపునిస్తున్నాం.

<u>బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి :</u> **మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీ చేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి.**

ఎడిటర్ - ఏల్చూరి

మేనరికపు వికలాంగ సంతానాన్ని ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చవచ్చా?

ఇది వైద్యశాస్త్రానికే ఒక సవాలు లాంటి ప్రశ్న. ఆ ఆధునిక యుగాన్ని పరిపాలిస్తున్న అనేకరకాల వైద్యశాస్త్రాలు ఈ విషయంలో చేతులు ఎత్తేసినయ్. పుట్టుకతో చెవుడు, మూగ, నంగి, వెర్రి, మొదలైన



లక్షణాలతో పుట్టిన శిశువులను మంచివాళ్ళుగా మార్చడం అసాధ్యమని ఇంకా ప్రపంచంలో ఇలాంటి సమస్యలకు మార్గాలు కనుగొనబడలేదని ఆ వైద్యవేత్తలు సెలవిస్తున్నారు.

అయితే, ఎన్నో తరాలనాడే అనాదిగా పుట్టిన ఆయుర్వేదశాస్త్రం ఈసవాలును స్వీకరించింది. మహామానవతావాదులైన ఆయుర్వేద మహర్షులు తమ పరిశోధనలతో ఇలాంటి సమస్యలనుండి గట్టెక్కడానికి కొన్నితరుణోపాయాలను సూచించారు.

ఈమార్గాలు ఖర్చులేనివి, కష్టం లేనివి, ఏ అపకారము కలిగించేవి కాదు కాబట్టి ఇలాంటిసమస్యలున్న కుటుంబీకులు ఈక్రిందియోగాలను ఆచరించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

బచ్చలాకును నూరి పట్టువేస్తుంటే నుదురునొప్పి వెంటనే తగ్గిపోతుంది.



పునర్నవతో - పునరుజ్జీవనం

పునర్నవ అంటే **'మరలా కొత్తగా జనింపచేయునది'** లేదా **'మరలా కొత్తగా తయారుచేయునది'** అని అర్థం. పునర్నవ మొక్కలను తెలుగులో తెల్లగలిజేరు లేక ఎర్రగలిజేరు అని పిలుస్తారు. ఇవి మనరాష్ట్రమంతటా ప్రతిచోట మనభూమితల్లి దయవల్ల విస్తృతంగా పెరుగుతువున్నయ్. ఈమొక్కను శరీరంలోపలికి, పైకి ఉపయోగించడంద్వారా వికలాంగులైనవారు తిరిగి సకలాంగులు కావచ్చుని మహర్షుల అనుభవాలు తెలియజేస్తున్నయ్. మా అనుభవంలోకూడా అనేకసార్లు ఈపద్ధతులను ప్రయోగించి సంతృప్తికరమైన ఫలితాలను పొందడం జరిగింది. అందుకే ఆ విధానాలను పాఠకులకు అందిస్తున్నాం.

తెల్లగలిజేరు - తైలలేపనం

ఒకటవ విధానం : ఆరోగ్యంగా పరిశుభ్రమైనచోట పెరిగిన తెల్లగలిజేరు మొక్కలను సమూలంగా తీసుకొచ్చి కడిగి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండి నిజరసం తీయాలి. ఆరసం ఒకకేజీ తీసుకొని అందులో నువ్వులనూనె ఒకకేజీకలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన నిదానంగా రసమంతా నూనెలోకలిసిపోయి నూనెమాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

తైలమర్దనం : ఈతైలాన్ని ఉదయం సూర్యోదయానికి ముందే మేనరికపు వికలాంగసంతానానికి వెన్నుపూసకు వీపుకు ఛాతీకి అరికాళ్ళకు అరిచేతులకు నుదురుకు సున్నితంగా శరీరంలోకి ఇంకిపోయేలా సర్వాంగాలకు లేపనంచేయాలి. సూర్యోదయసమయానికి లేపనం చేయడం పూర్తిచేసి ఆబిడ్డలను బాలభానుని బంగారుకిరణాలు సోకేవిధంగా లేతఎండలో అరగంటనుండి ఒకగంటవరకు ఉంచాలి.

ఆ తరువాత ఆయుర్వేద సుగంధస్నానచూర్ణంతో వళ్ళురుద్ది స్నానం చేయించాలి.

తెల్లగలిజేరు కషాయమర్దనం

రెండవ విధానం : తెల్లగలిజేరు మొక్కలను పైన చెప్పినట్లు తెచ్చి కచ్చాపచ్చాగాదంచి రెండుకేజీల తూకంగా ఒకగిన్నెలోవేసి అందులో ఎనిమిది కేజీల మంచినీరుపోసి సగంకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. పాత్రనుదించి వడపోసి ఆకషాయం గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత వెడల్పుగావుండే టబ్బులాంటి పాత్రలో కషాయాన్నిపోసి సాయంత్రంపూట బిడ్డలను అందులో కూర్చోబెట్టాలి. ఆ కషాయాన్ని బిడ్డలతల్లి బిడ్డలవంటికి సున్నితంగా రుద్దాలి. ఇలా పావుగంటసేపు చేసిన తరువాత బిడ్డలను బయటకుతీసి మరోగంట ఆగిన తరువాత స్నానం చేయించాలి.

తెల్లగలిజేరు - పాకభక్షణం



మూడవ విధానం : పైన తెలిపినవిధంగా తెల్లగలిజేరును దంచి తీసినరసం అరకేజీ తీసుకొని అందులో అరకేజీ కండచక్కెరపొడి కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి సన్నమంటపైన తీగపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజుమూడుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు ఈపాకాన్ని బిడ్డల వయసునుబట్టి ఒకగ్రాము నుండి అయిదు గ్రాముల వరకు నీటిలోకలిపి తాగించాలి. *(మిగతా వచ్చేసంచికలో)*

కిడ్నీలు మార్చాలని 5 లక్షలు ఖర్చు అవుతుందని ఇంగ్లీషు వైద్యులు అన్నారు ఆయుర్వేదంతో ఖర్చులేకుండా అపరేషన్ లేకుండా కిడ్నీలు బాగుపడినయ్

యన్. లక్ష్మయ్య, కడపజిల్లా.



ఆయుర్వేద మహర్షి పండిత ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్కారం. నాకు కొన్ని నెలలుగా నీరసం, కళ్ళు తిరిగి పడిపోవడం, ఆకలిలేకపోవడం, ఒకవేళ తిన్నా అరగకపోవడం ఇలా జరుగుతూవుండేది. నాకు తెలియక ఇంగ్లీషు మెడిసిన్ వాడేవాడిని. కానీ ఫలితం లేకపోయింది. చివరకు ఆర్.డి.టి.లో (బత్తలపల్లె) చూపించగా రెండు కిడ్నీలు చెడిపోయినవని తెలియజేయడం జరిగింది. పెద్ద ఆసుపత్రులలో చూపించగా కిడ్నీలు మార్చాలని అందుకు 5 లక్షలు ఖర్చు అవుతుందని చెప్పారు. కిడ్నీలు మార్చకపోతే చనిపోతావని చెప్పారు. అంత ఆర్థికస్థోమతలేని నేను ఏమిచేయలేక నిరుత్సాహపడిపోయాను. చివరకు మాఅక్కగారి సలహాప్రకారం గురువుగారి ఆయుర్వేదవిధానం గురించి తెలుసుకోవడంజరిగింది.

గురువుగారు చెప్పిన విధంగా మందులు, ఆహారనియమాలు ఆచరించి ఈవ్యాధినుంచి విముక్తుడినై సంపూర్ణఆరోగ్యం పొందాను.

నేను వాడిన ఆయుర్వేద ఔషధములు

1) గోక్షూరాదికషాయం 2) హింగ్వాష్టకం 3) నిర్మలీలేహ్యం 4) అశ్వగంధ ఘృతం 5) గరికకషాయం 6) ఉలవలకషాయం 7) ముల్లంగి రసం 8) తెల్లగలిజేరు 9) మట్టిపట్టి 10) టీడికాషన్ 11) వెండి ఉడికించిన నీరు.

జాజికాయను నీటితో అరగదీసి కనురెప్పలపైన పూస్తుంటే బాగా నిద్రపడుతుంది.

సత్ సంతానానికి

స్త్రీ పురుషుల సంభోగ గర్భదాన నియమాలు

-పండిత ఏల్చూరి



మంచిసంతానం ఎలా కలుగుతుంది?

"ధృవంచతుర్ణాం సాన్నిధ్యాత్ గర్భస్యాద్విధిపూర్వక:
ఋతుక్షేత్రాంబు బీజానాం సామాగ్ర్యాదంకురోయధా॥"

మంచిపంట పండటానికి అనువైనఋతువు, బలమైనభూమి, శక్తి గలవిత్తనాలు, పరిశుభ్రమైననీరు, ఇవన్నీ ఎలా అవసరమో అదేవిధంగా మంచిసంతానం కలగడానికి సరియైనకాలం, నిర్దుష్టమైన స్త్రీగర్భం, వీర్యదోషాలు లేని పురుషవీర్యం అవసరం, అని ఆయుర్వేద మహర్షులు నిర్ధారించారు.

"ఋతుస్తు ద్వాదశరాత్రంభవంతిదృష్టార్తవ:"

అనగా ఋతుస్నానం చేసిన నాలుగవ రోజునుండి వరుసగా పన్నెండురోజులవరకు మాత్రమే గర్భం ధరించడానికి అవకాశముంటుం దని మహర్షులు పేర్కొన్నారు. అంటే బహిష్టువచ్చినరోజునుండి లెక్కవేసుకుంటే వరుసగా ఆరు, ఎనిమిది, పది, పన్నెండు, పధ్నాలుగు, పదహారు ఈరోజులలో స్త్రీ పురుషులు సంతానకాములై సంభోగం జరిపితే కుమారుడు కలుగుతాడని, అలాగే అయిదు, ఏడు, తొమ్మిది, పదకొండు, పదమూడు, పదిహేను రోజులలో స్త్రీ పురుషులు సంపర్కం జరిపితే ఆడబిడ్డజన్మిస్తుందని తమపరిశోధనలద్వారా మహర్షులు ఋజువుచేశారు.

C మనదేశకాలమానం ప్రకారం ఉదయం సూర్యోదయం నుండి తెల్లవారుఝామున సూర్యోదయం కాబోయే ముందు వరకు ఒకరోజుగా పాఠకులు గుర్తించాలి. ఇంగ్లీషువారిలాగా అర్ధరాత్రి పన్నెండుగంటలకు లెక్కవేసుకోవద్దు. మనం ఇంగ్లీషు వాళ్ళంకాదు.

ఏ లోపాలుంటే -సంతానం కలుగదు?

నెలలో రెండుసార్లు బహిష్టువచ్చే స్త్రీలకు, రెండు లేక మూడునెలలకు ఒకసారి బహిష్టు వచ్చే స్త్రీలకు, అతిగా ఋతురక్తస్రావమయ్యే స్త్రీలకు, గర్భాశయంలో రక్తగుల్మం అనబడే ఫైబ్రాయిడ్స్ ఏర్పడిన స్త్రీలకు, బహిష్టులో కడుపు, లేక నడుము మొదలైనచోట్ల నొప్పివచ్చే స్త్రీలకు,బాగా రక్తహీనత ఏర్పడిన స్త్రీలకు గర్భంరాదు, ఒకవేళ వచ్చినా నిలబడదు.

అలాగే, వీర్యంలో జీవకణాలు పూర్తిగా లోపించిన పురుషులకు, వీర్యంలో జీవకణాలు బాగా తక్కువగా వున్న పురుషులకు, వీర్యం వాతాదిదోషములచేత దుష్టమై దుర్వాసనగా వుండే పురుషులకు, తిన్న ఆహారం సక్రమంగా సప్తధాతువులుగా మారకుండా దీర్ఘకాలరోగాలతో బాధపడే పురుషులకు, సంతానోత్పత్తిచేసే శక్తివుండదు. ఇలాంటి అల్ప వీర్యశక్తిగల పురుషులవలన గర్భం ఏర్పడినాకూడా అది నిలువలేక గర్భస్రావమైపోతుంది.

మర్రిపాలపట్టితో - ఎన్నో ఎండ్ల మోకాళ్ళనొప్పి తగ్గింది

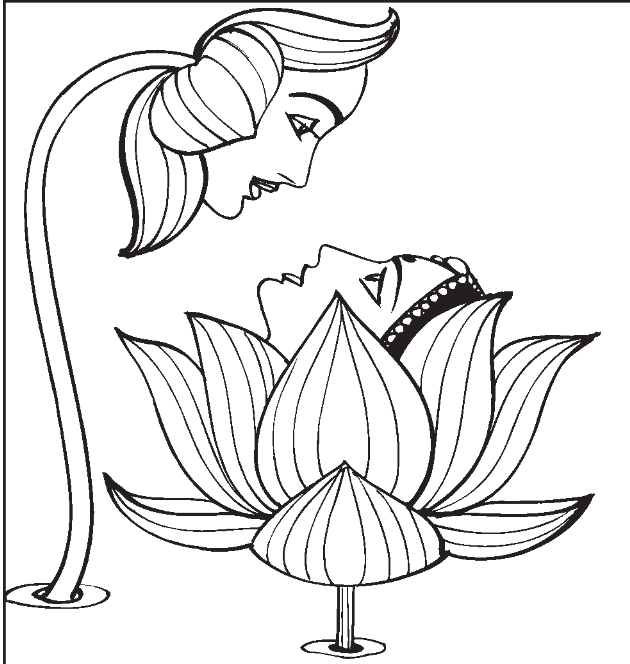
పున్నవ శ్రీనివాసరావు, అంగలకుదురు పోస్టు, శ్రీనగర్‌కాలనీ.
తేనాలి మండలం, గుంటూరుజిల్లా

పూజ్యులైనగురువుగారికి నమస్కారములు. అయ్యా నేను కొన్ని సంవత్సరాలుగా మోకాళ్ళనొప్పితో బాధపడుచుండే వాడిని. మీరుఅనకాపల్లిలో పెట్టిన క్యాంప్‌కు హాజరయ్యాను. మీరు చెప్పిన ప్రకారం అరిగిన మోకాళ్ళకు మర్రిపాలు పలుచని గుడ్డకు పట్టించి మోకాలుకు పట్టివేశాను. ప్రతిరోజు ఉదయం పాతపట్టీని తీసి కొత్తది వేశాను. కాలునొప్పి తగ్గి పోయినది.

అలాగే కలబందను కూడా సేవించాను. ఒక స్పూన్ గుజ్జు కొంచెం పసుపు, కొంచెం పటికబెల్లం కలుపుకొని వారం రోజులు సేవించాను.

ఎన్నిమందులువాడినా తగ్గని మోకాలునొప్పి తగ్గినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఏనుగుపల్లేరుపూలు, నువ్వులు, నెయ్యితో నూరి పట్టిస్తే తలజుట్టు ఒత్తుగా పెరుగుతుంది.



మంచిసంతానానికి - మంచిసమయాలు

సమయాసమయ విచక్షణలేకుండా ఎప్పుడుబడితేఅప్పుడు సంతానంకోసం ప్రయత్నించే స్త్రీ పురుషులకు మంచిసంతానం కలుగబోదు. కాలములో తెల్లవారుఝూమున 4గం॥ నుండి ఉదయం 8 గం॥వరకు మరియు సాయంత్రం 4గం॥ నుండి రాత్రి 8గం॥ వరకు సత్వకాలం నడుస్తుంటుంది. అలాగే ఉదయం 8 గం॥నుండి మధ్యాహ్నం 12 గం॥వరకు రాత్రి 8 గం॥ నుండి అర్ధరాత్రి 12 గం॥ వరకు కాలములో తీవ్రమైన రజోగుణం నడుస్తుంటుంది. అదేవిధంగా మధ్యాహ్నం 12గం॥ నుండి సాయంత్రం 4గం॥వరకు, అర్ధరాత్రి 12గం॥ నుండి తెల్లవారు ఝూమున 4 గం॥వరకు క్రూరమైన రాక్షసప్రవృత్తిగల తమోగుణం నడుస్తుంటుంది.



సత్వకాల సంతానస్వభావం : ఈ సత్వ, రజో, తమో గుణా లలో సత్వకాలసమయంలో పుట్టిన సంతానం సంపూర్ణ ఆయువుతో ఆరోగ్యంతో అందచందాలతో ఉత్తమ గుణాలతో ధైర్యసాహసాలతో కూడి వుంటారు.



రజోకాల సంతానస్వభావం : రజోకాల సమయంలో పుట్టిన సంతానం శక్తివంతులు గాను, దృఢమైన లక్ష్యం గలవారుగానూ, గర్వం, అహంకారం, అభిజాత్యం, తమమాటే నెగ్గాలనే మొండితనం కలవారుగా వుంటారు.

తమోకాల సంతానస్వభావం :తమోకాల సమయంలో పుట్టిన సంతానం మూర్ఖులుగాను, దురాశాపరులుగాను, మానవత్వం మచ్చుకైనాలేని రాక్షస స్వభావులుగానూ,తమ స్వార్థంకోసం దేనికైనా తెగించగల క్రూరులుగాను, మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి, దేశభక్తి అంటే గిట్టని ద్రోహులుగాను వుంటారు.

కాబట్టి, మంచిసంతానాన్ని కని తనవంశాన్ని కుటుంబాన్ని జాతిని దేశాన్ని కాపాడవలసిన బాధ్యత స్త్రీపురుషులపైన వున్నదనే నిజం మరిచిపోకుండా సత్వ, లేదా రజోగుణాల కాలంలో సంతానాన్ని కనడానికి భార్యాభర్తలు ప్రయత్నించాలి.

గర్భం ధరించాక-రతిలో పాల్గొనవచ్చా?



స్త్రీలు గర్భనిర్ధారణ జరిగినతరువాత ఎట్టిపరిస్థితిలోనూ సంభోగంలో పాల్గొనరాదని మహర్షులు తీర్మానించారు. అందుకే గర్భం ధరించిన స్త్రీని వెంటనే పుట్టింటికి పంపి భర్తకు దూరంగా పుట్టింటి వద్దే ప్రసవం జరుపుకొని ఆతరువాత తగిన జాగ్రత్తలతో బిడ్డకు మూడునెలలు దాటేవరకు అక్కడేవుండి ఆమెశరీరం గట్టిగా బిగుసుకున్న తరువాతే తిరిగి అత్తవారింటికిపంపే ఆచారాన్ని సృష్టించారు. ఈ నియమం సార్వకాలీనమైనది, సార్వజనీనమైనది. కాబట్టి, ఆధునిక స్త్రీ పురుషులుకూడా ఈనియమాన్ని పాటించి మంచి సంతానప్రాప్తికి ప్రయత్నించగలరని సూచిస్తున్నాం. **(గర్భిణిస్త్రీల మరికొన్ని నియమాలు వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం)**

హన్మకొండ ఆయుర్వేద పాఠకురాలు అద్భుత అనుభవాలు

ఎ. భానురేఖ, బి.టెక్.,ఇం.నెం. 2-10-891, సుబేదారి,
హన్మకొండ, ఫోన్ : 9395323212

భారతీయ సంస్కృతి పునరుజ్జీవన కంకణధారియైన ఆయుర్వేద పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

నేను గత సంవత్సరంనుండి మీ యొక్క మాసపత్రిక "అందరికి ఆయుర్వేదం" పుస్తకము చూసి నేను ఆకర్షితురాలై వరంగల్‌లో జరుగుతున్న అన్ని శిబిరములకు హాజరైనాను.

త్రిఫలకల్పంతో మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పొట్ట తగ్గి శరీరం తేలికైంది : నేను గత సంవత్సరంనుండి త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నాను. ఈ త్రిఫలకల్పం వాడటంవల్ల నేను ఎన్నోరోజుల నుండి ఇబ్బంది పడుతున్న సమస్యలు అంటే మలబద్ధకం, గ్యాస్‌ట్రబుల్, పొత్తికడుపు తగ్గిపోయి శరీరం చాలా తేలికైంది. అంతేగాకుండా మా ఇంటిల్లిపాది దీనిని వాడుతున్నాం.

కలబందనూనెతో సుఖనిద్ర వస్తోంది : ఆయుర్వేద జీవన వేదంలో సూచించిన విధంగా కలబందనూనె తయారుచేసుకొని వాడుతున్నాము. దీనివలన సుఖనిద్ర వస్తుంది. అంతేగాక జుట్టుకూడా పెరుగుతుంది. ఎప్పుడైనా తలనొప్పిగా వున్నప్పుడు ఈ నూనె మాడుకు రాసుకుంటే తలనొప్పి కొన్నిక్షణాల్లో తగ్గిపోతుంది. ఇటువంటి సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు.

సీమబాదంపప్పు నీటితోనూరి పట్టిస్తే మంగుమచ్చలు మటుమాయం.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



భారతపుత్ర సాయిచైతన్య-అనంతపురం - ఆయుర్వేదజీవనవిజ్ఞానప్రచారకులైన గురువర్యులకునమస్కారం. ఈ మధ్య కాలంలో పశువులకు పాలు పిండే సమయంలో ప్రతిరోజు ప్రతిపూట "OXYTOCYN" ఇంజక్షన్లు బలవంతంగా పొడిచి పొడిచి పాలు పిండుతున్నారు. ఈపాలు ఆరోగ్యానికి హానికరమా! శ్రేయస్కరమా! చెప్పగలరు.

* ప్రియభారతపుత్రా! జర్సీగేదెల గురించి నీవు తెలుసుకున్నదాంట్లో వంద శాతం మన పాలకులు తెలుసుకొని వుంటే మన రాష్ట్రప్రజలకు ఈనాడు ఇన్ని వ్యాధులు వచ్చేవి కావు. ఈ జర్సీ గేదెలు, జర్సీఆవులు, ఏ దుర్ముహూర్తంలో మన గడ్డపైన అడుగు పెట్టాయో, ఆక్షణంనుండే తెలుగుజాతికి తెగులు పుట్టింది. ఇంజక్షనులిచ్చి పిండే జర్సీపాలు వాడకూడదు. ఇవి ఖచ్చితంగా హానికరమైనవే.

అరబిందు - ఖమ్మంజిల్లా - ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 23 సం॥. నా చిన్నతనంలో నాకేమీ తెలియప్పుడు నాపైన హస్త ప్రయోగం జరుపబడింది. ప్రస్తుతం బాగా లావుగా అయ్యాను. యోనిలోమంట, యోనివదులు సమస్యలతో బాధపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన భారతపుత్రీ! చిన్నతనంలో తెలిసో తెలియకో కొన్ని దురలవాట్లకు లోనుగావటం సహజం. అయితే, వయసు పెరిగి విచక్షణాజ్ఞానం వచ్చిన తరువాత ఆ దురలవాట్లను మానుకోలేక పోవడం బలహీనత అవుతుంది. వెంటనే ఆఅలవాటు మానుకో. యుద్ధ ప్రాతిపదిక పైన వళ్ళు తగ్గించటానికి ప్రయత్నించు. అనవసరకొవ్వు తగ్గి శరీరం యథాస్థితికి వస్తేనే యోని బిగువుగా మారుతుంది. నీవు వ్రాసినదాన్నిబట్టి నీకుయోనిలో ఇన్‌ఫెక్షన్ వుంది. అందుకే చల్లని పెరుగు తగిలినా మంట వస్తుంది కొంచెం ఓర్చుకుంటూ వేపాకు కషాయంతో రోజు నాలు గైదుసార్లు శుభ్రంచేసుకో. మూడు పూటలా పూటకుచెంచా జిలకర నోట్లో వేసుకొని నిదానంగా నమిలి తింటూ వుండు. కారం, ఉప్పు, పులుపు, బాగా తగ్గించు. క్రమంగా నీసమస్య పరిష్కారమవుతుంది. జైఆయుర్వేదం.

శశిరేఖ - విద్యానగర్ - హైదరాబాద్ - ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువుగారికి నమస్కారం. నా వయసు 40 సం॥. బరువు 55 కేజీలు. నాకు నెలసరి 25 రోజులకు వస్తుంది. ప్రయాణాలుచేస్తే 20 రోజులకే వస్తుంది. కానీ ప్రతిరోజు లేవగానే కొంచెం ఎరుపు కనిపిస్తుంది. నెలసరిలోకూడా ఎనిమిది రోజులు రక్తస్రావం జరుగుతుంది. సరియైన ఆహారమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! ఈ సమస్య ఈనాడు చాలామంది స్త్రీలను వేధిస్తుంది. 1)ధనియాలు కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి చెరిగి పొట్టు తీసివేసి పొడిచేసి సమంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి రోజూ రెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి అరగ్లాసు చల్లని నీటిలోకలిపి ఆహారానికి గంట ముందు తాగుతూవుండు. 2)అధిక రక్తస్రావ సమయంలో నాలుగవరోజు నుండి ఒక మెత్తటి అరటిపండు, నెయ్యి 50గ్రా॥ కలిపి ఒకమోతాదుగా రోజు మూడు పూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందుతిను. రక్తస్రావంలో అన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, చక్కెరతప్ప మరే పదార్థాలు తినకు.

ఇలాచేస్తే రక్తస్రావం రెండుమూడు రోజుల్లో ఆగిపోతుంది. ఆగగానే అరటి పండు వాడటంఆపు. ఒకసారి వచ్చి కలిపి మరికొన్ని మార్గాలు తెలుసుకో. జై ఆయుర్వేదం

పి.పల్లవి,మడకశిర-అనంతపురంజిల్లా - ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువుగారికి నమస్కారం. నాకు పైపెదవిపైనకొంచెం వెంట్రుకలున్నయ్. వాటిని నేను వెళ్ళతో పీకేశాను. అక్కడక్కడ కొన్ని మిగిలిపోయినయ్. అక్కడ పీకి నట్లుగా కనిపిస్తుంది. పీకినచోట మళ్ళీ వస్తాయా? ఇవి రాకుండావుండే మార్గం నాకు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! నీవు అభిమానంతో నెలనెల పత్రిక చదువుతున్నందుకు నీకుఆశీస్సులు. చిన్న విషయాన్ని పెద్దదిగా ఆలోచించి ఆ సమస్యను కూడా పెద్దదిగా మార్చుకోవద్దని నీకు సూచిస్తున్నాను. కొంతమందికి శరీర స్వభావాన్ని బట్టి మూతిపై లేతగా నూగువంటి వెంట్రుకలు కొంచెం కనిపిస్తయ్. అనవసరంగా వాటిని పీకి గందరగోళం చేస్తే సమస్య తీవ్రమౌతుంది. ఈరోజుల్లో ఆడపిల్లలు ఒక్కరుకూడా బహిష్టునియమాలు పాటించడంలేదు. అందుకే ధాతువులు అసమానమై అనవసర రోమాల సమస్య వస్తుంది. నీవు ఎవరిద్వారా అయినా, మన కార్యలయంనుండి "కురసానిఓమ తైలం" తెప్పించుకొని దాన్ని మూతిపైన ఒకటి రెండుచుక్కలువేసి సున్నితంగా మర్దనచేస్తుండు. క్రమంగా అవి రాకుండా పోతయ్. బహిష్టు నియమాలు పాటిస్తూ ఋతువు సరిచేసుకో. జై ఆయుర్వేదం.

కె. ప్రభావతీ శేఖర్, విశాఖపట్నం - ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. ఒకరోజు ప్రయాణంలో అనుకోకుండా మన ఆయుర్వేద పత్రిక చదివి నేను అభిమానినయ్యాను. నావయసు 26 సం॥, బరువు 64 కేజీలు. ఈ అధికబరువుతో పాటు నాకు మొలలసమస్యవచ్చింది. విరేచనంలో కొంచెం రక్తం పడుతుంది. అప్పటినుండి కోపం, చిరాకు మొదలైనయ్. దయతో, సుఖవిరేచనానికి మొలలకు తగిన పరిష్కారం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! ఉదయం 9 గం॥లోపు, రాత్రి 7 గం॥లోపు ఆహారం తిను. ఉదయం మజ్జిగ, రాత్రిపాలు, ఆహారంలో వాడు. కారం, ఉప్పు, పులుపు, బాగా తగ్గించు. మాంసాహారం కలలో కూడా ముట్టకోకు. 1) అక్కడ విశాఖలో మా ప్రచారకుడు శర్మ దగ్గర త్రిఫలకల్పం తీసుకొని రాత్రి నిద్రించేముందు ఒక

చెంచా పొడి, ఒకగ్లాసు తీయని పలుచని మజ్జిగలో కలిపి వాడు. 2) అలాగే పైల్స్ మాత్రలు అతని దగ్గర తీసుకొని మూడు పూటలా వేసుకో. 3) నీవు రోజూ ఎన్ని సార్లు మూత్రానికి వెళతావో ప్రతిసారి ఆ మూత్రాన్ని ఒకగిన్నెలో పట్టుకొని కొద్ది కొద్దిగా ఎడమచేతిలో పోసుకొని మొల లను తడుపుతూవుండు. ఇలాచేస్తే సమస్య త్వరగా పరిష్కారమౌతుంది. జై ఆయు ర్వేదం.

కె. రంగస్వామిగారు - కడప

- ఆర్యా! నా వయసు 80సం॥. ఇప్పటికీ అద్దాలు లేకుండా చదవగలను. బాగా నడవగలను. నాకు వంటి దురదల సమస్యతప్ప మరే ఇతర సమస్యలులేవు. దురదలు తగ్గేమార్గం చెప్పండి.

* మా తండ్రిసమానులైన గౌరవ నీయులైన రంగస్వామిగారికి, ఆర్యా! మీకు శరీరంలో అధికపిత్తరసం, ఉత్పన్నం కావ డంవల్ల అది రక్తంలోకలిసి రక్త పిత్తంగా మారి ఈతీవ్రమైన దురదల సమస్యను సృష్టిస్తుంది. మీరు రెండుపూటలా ఆహారా నికి గంటముందు పుదీనా, కొత్తిమీర, కరివేపాకు వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ తీసుకొని దంచిరసంతీసి, అందులో ఒక చెంచా పటికబెల్లంపొడి కలిపి తాగుతూ వుండండి. అదేముద్దను లేక ఆరసాన్ని మరికొంత శరీరంపైన దురదలకు రుద్దం డి. ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించండి. పెరుగుమాని పలుచని తీయనిమజ్జిగ వాడండి. మీసమస్య పరి ష్కారమౌతుంది. జైఆయుర్వేదం.

కె.సత్యనారాయణ-రాజోలు, తూ.గోజిల్లా.

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకు లైన గురువుగారికి నమస్కారం. నా వయసు 20సం॥, నాకు ఎలాంటి చెడు అలవాట్లులేవు. అయినా రక్తపరీక్షలో హెచ్.ఐ.వి.పాజిటివ్ అనివచ్చింది. దీనికోసం ఆయుర్వేదఔషధాలు వాడు తున్నాను. నాకు నీరసంగావుంటుంది. దయతో తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! నీవు ధైర్యాన్ని ఆయుధంగా, చేసుకుంటే, ఆ రోగాన్ని నరికి ముక్కలుచేయవచ్చు. మానసికంగా బలహీనుడవైతే సమస్య జటిలమౌతుంది. మనసులో ఆందోళన కలగగానే శరీరం నీరసమైపోతుంది. అందుకే మనసును వజ్రసమానంగా మార్చుకో. నీవు తప్పు చేశావో లేదో అది ఇప్పుడు అనవసరం. దానినుండి బయటపడటానికి శాయ శక్తులా ప్రయత్నించడమే ప్రస్తుత కర్త వ్యం. ప్రస్తుతంవాడే మందులు ఆపకు. 2007 సం॥ జనవరినుండి డిసెంబర్ వరకు ప్రచురించిన మన మాసపత్రికలు తెప్పించుకో. అందులో వరుసగా అయి దు నెలలు ఈహెచ్.ఐ.వి. గురించిన పూర్తివిశేషాలు, ఈ వ్యాధిగ్రస్తులు తీసుకో వలసిన జాగ్రత్తలు, తయారుచేసుకో వలసిన ఆహారఔషధాలు సవివరంగా ప్రచురించాము. వాటిని చదివి నీకు నీవే తయారుచేసుకొని నిన్నునీవే కాపాడు కోవటానికి కంకణం కట్టుకో. తప్పకుండా విజయంసాధిస్తావు. ఇది మహాఋషుల వాక్కు.అబద్ధంకాదు, ప్రయత్నించి ఫలితం సాధించు. జై ఆయుర్వేదం.

ఎ.హేమలత-వెలుగొండు-కర్నూలుజిల్లా

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకు లైన గురువుగారికి నమస్కారం. గత ఆరు మాసాలనుండి పత్రిక చదువుతున్నాను. దీన్ని చూసేవరకు ఇంత విలువైన ఆరోగ్య పత్రికవుందని తెలుసుకోలేకపోయాను. మీకు వెలకట్టలేనన్ని ధన్యవాదాలు. నేను గత ఏడాదినుండి మడమశూలతో తీవ్ర వేదన అనుభవిస్తున్నాను. వాపులేదు. తిమ్మిరిలేదు. నొప్పి వుంటుంది. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! మన భూమితల్లి మనకోసం ఎన్నోమొక్కలు సృష్టించింది. అందులో జిల్లేడుచెట్టు ఒకటి.దాని పూవు లుతెచ్చి కొంచెం పసుపుకలిపి దంచి ముద్దచేసి నిద్రించేముందు మడిమెలపైన వేసి కట్టుకడుతూవుండు. లేదా గేదెపేడ పసుపుకలిపి పైనకట్టి ఉదయంతీసి వేస్తుం డు. త్వరలో నీసమస్య తీరుతుంది. జై ఆయుర్వేదం.

స్వామి, మెదక్‌జిల్లా

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకు వివాహమై 8 సం॥ అయ్యింది. కానీ ఇంతవరకు సరిగా రతిలోపాల్గొన లేదు. నాఅంగం చాలాచిన్నదిగా వుం టుంది. దాంతోపాటు శీఘ్రస్ఖలన సమ స్య, ఒక్కక్షణంలో యోనిలో పెట్టకముందే వీర్యం విడుదలైపోతుంది. దీనివల్ల, నా భార్య ఇతరులతో అక్రమసంబంధం పెట్టుకుంది. ఇలా ఎందుకు చేస్తున్నావంటే ఛీపో అంటుంది. ఆమెకు హెచ్.ఐ.వి. లాంటి సమస్య వస్తుందేమోనని భయపడు తున్నాను. నలుగురిలో తలెత్తుకోలేకపోతు న్నాను. దయతో నేను బాగా రతి చేయగల మార్గాలుచెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! వివాహానికి ముందే చిన్నతనంనుండి హస్తప్రయోగం దురలవాటుతో బలహీనుడై ఈదుస్థితి తెచ్చుకున్నావు. తప్పుచేస్తున్న భార్యను క్షమించగల నీ గొప్పహృదయమే నిన్ను కాపాడుతుంది. నిన్ను నీవు బాగాచేసుకొని నీభార్యకు రతిలో మెప్పించి ఆమెతో సంతానంకని, హాయిగా జీవించాలనే నీ సంకల్పం మహోన్నతమైంది. పరిస్థితుల ప్రభావం ఎంత మంచిమనిషైనా అడ్డదా రులు తొక్కిస్తుంది. దోషిని ద్వేషించ కుండా దోషాన్ని ద్వేషించే నీఔన్నత్యమే నీకు శ్రీరామరక్ష. నీవు దగ్గరలోవున్నావు. ఒకసారి స్వయంగావచ్చి కలిసి నిన్ను శక్తి వంతుడిగామార్చగల మంచి సులువైన మార్గాలు తెలుసుకో. జై ఆయుర్వేదం.

కుమార్ - గోదావరిఖని

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచార కులైన గురువుగారికి నమ స్కారాలు. నా వయసు 53 సం॥. నేను మధుమేహంతో బాధపడుతూ ఇంగ్లీషుబిళ్ళలు వాడు తున్నాను. ఇటీవల కలబంద ప్రారంభిం చాను. నాకు అంగస్తంభన పూర్తిగా తగ్గి పోయింది. ఇంగ్లీషు వైద్యులను అడిగితే మధుమేహంవల్ల అలాగే జరుగుతుంది అనిచెప్పారు. మానసికంగా చాలా కృంగి పోతున్నాను. దయతో మార్గంచెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! సమస్యను అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా అణచి వుంచేమందులు వాడుతుంటే ఇలాగే జరుగుతుందని ఇప్పటికైనా తెలుసుకోండి. 2007, 2008 మాసపత్రికలు తెప్పించు కొని మధుమేహంకోసం వ్రాసిన అనేక స్వంతఇంటిమార్గాలు ఆసనాలు, ప్రాణా యామం వీటిని అవగాహన చేసుకొని ఆచరిస్తూ ఆ మందుబిళ్ళలు క్రమంగా విడిచిపెట్టండి. మర్రిచెట్టుకు ప్రదక్షిణచేసి దానిపైబెరడుతీసి, తీసినచోట ఆవుపేడ పూసి, ఆబెరడును కడిగి ముక్కలుచేసి ఆర బెట్టండి. ఒకగ్లాసునీటిలో 20గ్రా॥ ముక్క లువేసి 24 గంటలు నానబెట్టి సగానికి మరిగించి వడపోసి కొంచెం జిలకరపొడి కొద్దిగా తాటిబల్లం కలిపి రోజుపరగడు పున తాగుతుండండి. వీలుచూసుకొని ఒకసారి హైదరాబాద్ వచ్చి కలవండి. చండి. జై ఆయుర్వేదం.

ఆముదంచెట్టుపూలు పాలతోనూరి కణతలకు పూస్తుంటే అతినిద్ర హరించిపోతుంది.

మేనల్లుళ్ళు, మేనకోడళ్ళ సమస్యలు - మహర్షిమామయ్య సమాధానాలు



పద్మజ - మెదక్‌జిల్లా.

- గౌరవనీయులైన ఏల్చూరి మహర్షి మామయ్యగారికి నమస్కారం. మామయ్యా! నావయసు 19సం॥. నాకు చిన్నప్పుడు అజీర్ణసమస్యవస్తే మాఅమ్మమ్మ నాకు బొడ్డుచుట్టూరా మరియు ఛాతీ దగ్గర చురకలు పెట్టించింది. అవి వాతలు పెట్టినట్లు గీతలు కనిపిస్తున్నయ్. ఇప్పుడు వివాహంకాబోతుంది. వీటివల్ల భవిష్యత్తులో ఏసమస్యలు రాకుండా ఈ వాతల మరకలుపోయే మార్గంచెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనకోడలు భారతపుత్రికి అమ్మా! తెలిసీతెలియని పెద్దలు చేసే కొన్నిపనులు పిల్లలకు ఇబ్బంది తెచ్చిపెడతయ్. అంతమాత్రాన వాళ్ళను అపార్థంచేసుకోవద్దు. నీపట్ల వారికున్న ప్రేమను అర్థంచేసుకో. మీవూరిలోవున్న ఉత్తరేణి చెట్టుకు పూజచేసి దానివేరుతెచ్చుకో. కడిగి ఆరబెట్టు, దాన్ని కొంచెంనీటితో రాయిపైన అరగదీసి ఆగంధాన్ని సున్నితంగా మరకలపైన రాత్రిపూట రుద్ది, ఉదయం స్నానం చేస్తుండు. క్రమంగా అవి తగ్గిపోతయ్. లేకపోతే అల్లనేరేడాకులను కాల్చి బూడిదచేసి అందులో నువ్వులనూనె కలిపినూరి దానితో రుద్దుతున్నా ఆమచ్చలు మరకలు తొలగిపోయి చర్మం రంగులో కలుస్తుంది. జై ఆయుర్వేదం

రమేష్ - కరీంనగర్ జిల్లా.

- పూజ్యులైన మహర్షి మామయ్యగారికి నమస్కారం. నావయసు 20సం॥ నాకు అంగం ఎడమప్రక్కన కొంచెం వంగినట్లుగా వుంటుంది. మా అమ్మనాన్న పెండ్లి చేస్తామంటున్నారు. ఇలావుంటే నేను దాంపత్యజీవితానికి పనికివస్తానా? అని సందేహపడుతున్నాను. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన మేనల్లుడు భారతపుత్ర రమేష్‌కు ఆశీస్సులు. అనుమానపడితే లేనిరోగం కూడా వస్తుంది. మారేడాకులు దంచి తీసినరసంలో సమంగా నువ్వుల నూనె కలిపి మరిగించి నూనె మిగిలిన తరువాత దించి వడపోసి నిలువచేసుకో. రోజూ నిద్రించేముందు పదిచుక్కల తైలం అంగానికి ముందుభాగాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యభాగానికి సున్నితంగా మర్దన చెయ్యి. క్రమంగా సమస్య తీరుతుంది. నీ కాళ్ళ మీద నీవు బ్రతికే ఉపాది చూసుకున్న తరువాతే పెండ్లిచేసుకో. జై ఆయుర్వేదం.

పొట్టిసమస్య - చాలా ఉత్తరాలు

విక్రమరాజ్-జె.రాజేష్
జె. దీపిక, ఏ.రేణు.

- పై నలుగురు తాము పొట్టిగా వుండటంవల్ల అనేక అవమానాలకు గురౌతున్నామని, అనేక అవకాశాలను కూడా పోగొట్టుకుంటున్నామని ఆవేదన చెందుతూ లేఖలు వ్రాశారు.

* ప్రియభారతపుత్రా! ప్రియాతిప్రియమైన మేనల్లుడువిక్రమ్‌రాజ్! ఎయిర్ పోర్స్‌కు తగినంత ఎత్తులేనందువల్ల ఎంపికకాలేకపోయి, నిద్రమాత్రలు మింగి, ఆత్మహత్యనుండి బయపడి లేఖ వ్రాశావు. 18 సం॥ నిండితే ఇక పెరగరని వైద్యులు చెబితే ఆమాటను పట్టుకొని తల్లిదండ్రులకు గుండెకోత కలిగించే పనులు చేయవచ్చా? జీవితంలో ఏద్దైనాఎదిరించి సాధించాలిగానీ, ఆత్మహ్యత చేసుకొని జీవితాన్ని చాలించాలనుకోవడం పిరికితనం. 21సం॥వరకు మగపిల్లలు పెరిగే అవకాశముంటుంది.కార్యదీక్షవుంటే సాధించలేనిది ఈప్రపంచంలో ఏదీలేదు. పట్టుదలతో క్రిందిమార్గాలు ఆచరించి అనుకున్నదిసాధించు. జై ఆయుర్వేదం.

*ప్రియమైన రాజేష్ నీ వయసు 16సం॥ నీవు క్రిందచెప్పినట్లుగా ప్రయత్నిస్తే పొడగుపెరుగుతావు. నిరుత్సాహపడకు.

* ప్రియమైన దీపికా! నీ వయసు 20సం॥. మరో ఏడాదిపాటు ప్రయత్నిస్తే కొంతలాభం కలుగుతుంది. అమ్మఅనే మాటలను పట్టించుకోకుండా ఆమె బాధను అర్థంచేసుకొని సాధనపైన దృష్టిపెట్టు.

*ప్రియమైన రేణూ! నీ వయసు 18 సం॥ ఎవరో ఏదో అంటున్నారని బాధపడకు. మనం ఇతరుల మాటలకోసమో, వారి మెప్పుకోసమో జీవించకూడదు. ఈ క్రింది మార్గాలు పాటించి పొడవు పెరిగి వాళ్ళనోళ్ళు మూయించు.

పొడవుపెరగడానికి మార్గాలు

1) ప్రతిరోజూ విధిగా సూర్యోదయ సమయంలో సూర్యనమస్కారాలు చేయాలి. 2) తాడాసనం, సర్వాంగాసనం, త్రికోణాసనం, పాదహస్తాసనం, చక్రాసనం చేయాలి. 3)ప్రాణాయామంలో నాడీ శోధనం, అనులోమవిలోమ, భస్త్రిక ఆచరంచాలి. 4) అరచేతిలో ఏడుచక్రాలపైన రెండుపూటలా రెండు నిమిషాలపాటు ఒత్తిడి కలిగించాలి. 5) మర్రిపండ్లు, రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు, వీటిచూర్ణంలో సమంగా కండచక్కెర కలిపి 2పూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా తినాలి. ఇవి దొరకకుంటే మనకార్యాలయంనుండి బ్రహ్మఫలలేహ్యం తెప్పించుకోనివాడాలి. 6) కలబందవేర్లపొడి 100గ్రా॥ దోరగా వేయించిన శొంఠి, పిప్పళ్ళు మిరియాలు కలిపిదంచి జల్లించిన పొడి 100గ్రా॥ కలిపివుంచి ఉదయంపరగడుపున రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు పావుచెంచా పొడినుండి క్రమంగా అరచెంచాకు పెంచుకొంటూ ఒకచెంచాతేనె కలిపితినాలి.

*** ఆసనాలు, చక్రాలు తెలియనివారు మావద్దకువచ్చి నేర్చుకోండి.**

హస్తప్రయోగ సమస్య

- రమేష్ - హైదరాబాద్, కిరణ్ - కరీంనగర్‌జిల్లా మొ॥వారు.

* ప్రియమైన రమేష్। మరియు కిరణ్! ఈ పత్రికలో వ్రాసిన, అశ్వగంధ చూర్ణం చదివి తయారుచేసుకొని మీరు రెండుపూటలా వాడాలి. చేసుకోవడం చేతగాకపోతే మావద్దకువచ్చి తీసుకొని వాడుకోవాలి. ఇదిఒక్కటి మీరు కోల్పోయిన శక్తిని తిరిగిమీరు అందివగలదు. చింత, దిగులుమాని హస్తప్రయోగాన్ని పూర్తిగా విడిచిపెట్టి మంచి భవిష్యత్తును నిర్మించుకొండి. జైఆయుర్వేదం.

లేఖలువ్రాసిన పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

పై ప్రశ్నలుపోను మిగిలిన ప్రశ్నలు వేసిన పాఠకులంతా ముందుగా ఫోన్ ద్వారా సమయంతీసుకొని హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి తగినమార్గాలు తెలుసుకొని అవసరమైన ఔషధాలు తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాల సమస్యలకు లేఖలద్వారా పరిష్కారమార్గాలు చెప్పడం సాధ్యంకాదు.

ఉల్లిగింజలు నీటితోనూరి పట్టిస్తుంటే తలవెంట్రుకలు బాగా పెరుగుతయ్.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

యస్.వి. రామారావు, తార్నాక, సికింద్రాబాద్.	రూ. 10,000.00
పి. నరసింహ్మారావు, రామగుండం	రూ. 10,000.00
పి.వి.కె.శాస్త్రి, సికింద్రాబాద్	రూ. 5,000.00
యం.జె.వి.కె.బాలాజీ,ఉయ్యూరు (కీ॥శే॥సత్యమ్మజ్ఞాపకార్థం)	రూ.2,000.00
మారేళ్ళపుల్లారెడ్డి, చిట్యాల, జగ్గయ్యపేట కృష్ణాజిల్లా	రూ. 1,116.00
శ్రీమతిఎ.మాధురి (అడుసుమిల్లి వెంకటసుబ్బారావు, జగదాంబగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.1116.00
జాలాది వెంకటేశ్వరరావు, ఇందుపల్లి	రూ. 1,116.00
డి. శారదాదేవి, అనపర్తి (కీ॥శే॥ కాట్రగడ్డ లలితాంబ)	రూ. 1000.00
కె.శ్రీశైలం అండ్ భక్తజనమండలి, గోదావరిఖని	రూ. 1000.00
శ్రీమతిజయంతి రమేష్	రూ.700.00
బిజ్జారపు సిన్నగంగారం, రామక్క, సిరికొండ	రూ. 516.00
కె. లక్ష్మీకాంతం,భలబద్రపురం (కీ॥శే॥ కె. మోహనకృష్ణారెడ్డి)	రూ.500.00
తేతలిజయలక్ష్మిగారు, భలబద్రపురం (కీ॥శే॥ వీరరాఘవరెడ్డి)	రూ.500.00
సురేశ్‌దోడ్లే, నిజమాబాద్	రూ. 500.00
నెక్కలపూడి జగన్మోహనరావు, కర్నూలు	రూ. 500.00
యం.గాయత్రి,ఆంజనేయశర్మ,దొమ్మేరు,ప.గో.జిల్లా	రూ.500.00
ఇ. శివశంకర్‌రెడ్డి, చింతకొమ్మలదిన్నె, కడపజిల్లా	రూ.500.00
రాజేష్ పటేల్, కొందుర్గు, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.500.00
శ్రీచంద్రయ్య నిజమాబాద్ (మే,2008)	రూ. 350.00
శ్రీచంద్రయ్య నిజమాబాద్ (జూలై,2008) (కీ.శే॥ శ్రీరాముల భాగ్యలక్ష్మి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 350.00
వై.సంతోష్, కరీంనగర్	రూ. 316.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ.300.00
శ్రీ కొవ్వూరి సత్యనారాయణమునిరెడ్డి, బలభద్రపురం	రూ.300.00
కొవ్వూరి రాధాకృష్ణారెడ్డి, బలభద్రపురం	రూ. 300.00
సూర్యప్రకాష్, బెంగుళూరు	రూ. 300.00
పులివేద మిత్రవేదశ్రీ, మిర్యాలగూడ, నల్గొండజిల్లా	రూ. 300.00
లాల్‌కోట గోపాల్, మహబూబ్‌నగర్	రూ.250.00
బి. లక్ష్మిగోపాలకృష్ణ, దిల్‌సుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ.250.00
శ్రీ పాండేశ్వర్, వనస్థలిపురం, హైదరాబాద్	రూ. 216.00
పరిపూర్ణ గోపాల్‌రెడ్డి, మలక్‌పేట్, హైదరాబాద్	రూ. 202.00
జె. లక్ష్మికాంతం, మియాపూర్, హైదరాబాద్	రూ.201.00
సుజాత, సుధాకర్‌రెడ్డి, కోవెలగుంట్ల	రూ.200.00
జి.సత్తయ్య, టి.సుధారాణి	రూ. 200.00
వి. చందన, లక్ష్మిపల్లి, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా.	రూ. 200.00
శ్రీమతి మేడా రాజేశ్వరి, నంద్యాల, కర్నూలుజిల్లా	రూ.200.00
అన్నపూర్ణమ్మ, అనంతపురం	రూ. 200.00
యస్.యస్.బి.వి. హరిరావు, బోయిన్‌పల్లి	రూ. 200.00
పాండురంగబాబు, కొండాపూర్	రూ.200.00
పి.యస్.యన్.యన్. ప్రసాద్‌రెడ్డి, తాడిపత్రి	రూ.200.00
రామారావు, మోతీనగర్	రూ.200.00
కె.జయరామకృష్ణ,మెహిదీపట్నం	రూ.200.00
యస్.శ్రీనివాస్, కరీంనగర్	రూ. 200.00
గోలిరామకృష్ణారెడ్డి,జగిత్యాల(తల్లిశేషమ్మగారిజ్ఞాపకార్థం)	రూ.200.00
కటారిశ్రీనివాసరావు,జగిత్యాల(తల్లిదండ్రులజ్ఞాపకార్థం)	రూ.200.00
రంజాన్‌బి, కరీంనగర్ (అన్నయాకుబ్‌అలిగారిజ్ఞాపకార్థం)	రూ.200.00
జి. శైలజా మోహన్‌రెడ్డి, నల్లకుంట, హైదరాబాద్	రూ.200.00
శ్రీ కరుటూరి కాశీవిశ్వనాథ్, ముక్కామల, ప.గో.జిల్లా	రూ.200.00
వై. ప్రదీప్‌రెడ్డి, కిషోర్‌రెడ్డి, కర్నూలు	రూ.200.00
శ్రీ గురుదత్తారావు, సికింద్రాబాద్	రూ. 200.00
శ్రీ జవ్వాది శ్రీరంగనాయకులు, పెనుగొండ	రూ.200.00
కొవ్వూరి మధుప్రియ, బలభద్రపురం	రూ.200.00
నల్లమిల్లి సూర్యనారాయణరెడ్డి, బలభద్రపురం	రూ. 200.00
వెల్ల సాంబమూర్తి, బలభద్రపురం	రూ.200.00
బి.హెచ్.కె. భగవాన్, యలమంచిలి	రూ. 200.00
కొవ్వూరి జయేంద్రారెడ్డి,అనపర్తి	రూ. 200.00
ద్వారంపూడి పాండురంగారెడ్డి	రూ. 200.00
టీ రాజన్న, నిజమాబాద్	రూ.200.00
సతీష్ పద్మావతి, నారంపేట్, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.200.00
ఆకులరేవతి, కుమారస్వామి, హైదరాబాద్	రూ.200.00
యస్.యస్.ప్రసాద్, గౌలిగూడ, హైదరాబాద్	రూ.200.00
యస్.పద్మా, యు.రాజేశ్వరి, భీమవరం	రూ.200.00
కె.కృష్ణకుమారి, పల్లెర్లమూడి, కృష్ణాజిల్లా	రూ. 200.00
శ్రీ జి. లక్ష్మిపతిరాజు, పిట్లవారిపాలెం,గుంటూరు	రూ. 200.00
సురేఖ, గుంటూరు	రూ.200.00
గీతాసరస్వతిశ్రీనివాస్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
జి. వరలక్ష్మి, విశాఖపట్నం (నెలకు)	రూ.100.00
ఆర్. హైమవతి, విశాఖపట్నం (నెలకు)	రూ.100.00
కె. వరలక్ష్మి విశాఖపట్నం (నెలకు)	రూ.100.00
సి.యస్.రావ్. విశాఖపట్నం (నెలకు)	రూ.100.00
ఇమంది వెంకటరావు, విశాఖపట్నం (నెలకు)	రూ.100.00
శ్రీమతి తులశమ్మ, రాయదుర్గం (ప్రతినెల)	రూ. 100.00

దగ్గు, ఉబ్బసము, పేనుకొరుకుడు, బహిష్టునొప్పి తగ్గినయ్

యన్. అంజయ్య, పద్మానగర్, నిజమాబాద్ ఫోన్ : 9948484036

పండిత ఏల్చూరిగారికి నమస్కారాలు. నేను అందరికి ఆయుర్వేద మాస పత్రిక పాఠకుడిని.

దగ్గు, ఉబ్బసం తగ్గినయ్ : మా ఇంటిలో మా మనుమడికి దగ్గు, ఉబ్బసం ఉన్నందుకు 100గ్రా॥ పసుపుకొమ్మల ముక్కలుచేసి వేయించి అలాగే 100గ్రా॥ గోధుమలు వేయించి పొడరు చేసి రెంటికి కలిపి వాడితిమి. దగ్గు, దమ్ము తగ్గినయ్.

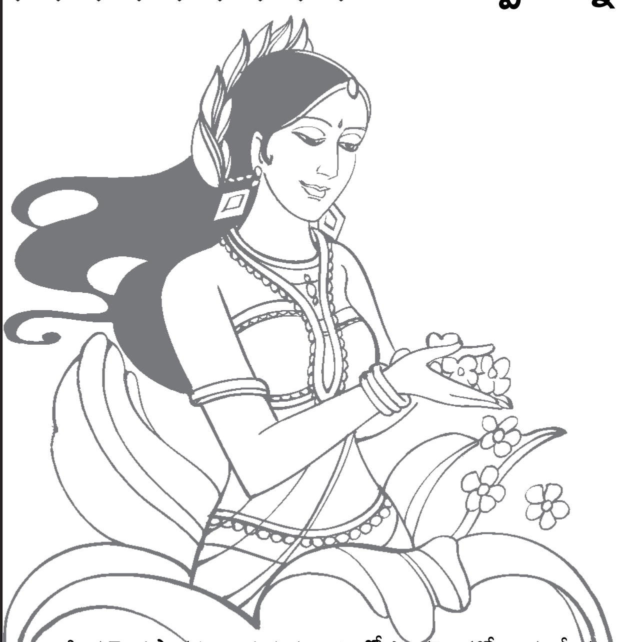
పేనుకొరుకుడు : ఉమ్మెత్తాకు దంచి పేనుకొరుకుడు ప్రాంతంలో పెట్టితిని. పేనుకొరుకుడు తగ్గినది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు.

చిన్నఏలకులపొడి ముక్కుపొడుములాగా పీలుస్తుంటే తలనొప్పి తక్షణమే తగ్గుతుంది.

పూవులవైద్యం -పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నైవేద్యం

ఆయుర్వేదరత్న డా॥ కె.ప్రభాకర వర్ధన్



ప్రియమైన పాఠకులారా! మన రాష్ట్రంలో ఎందరెందరో ఆయుర్వేద మహాపండితులు ఉద్భవించి అనేక ఆయుర్వేద పరిశోధనలు చేసి అనూహ్యమైన ఆయుర్వేద రహస్యాలను వెలికితీసి తమ రచనలద్వారా సమాజానికి అందించారు. అలాంటి వారిలో మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా గద్వాల వాస్తవ్యులైన డా॥ ప్రభాకరవర్ధన్ గారు ఒక ప్రముఖులు. వీరు ప్రత్యేకంగా అన్నిరకాల ఔషధవృక్ష మూలికా సంబంధమైన పువ్వులతో ఎన్నిరకాల ఉపయోగాలున్నాయో విస్తృతంగా పరిశోధించి మానవాళి కందించారు. వీరిని ఆ ప్రాంతప్రజలంత గౌరవంగా ప్రేమగా పెద్దశాలన్న అని పిలుస్తారు. వారందించిన కొన్ని అద్భుత రహస్యాలను మనంచెప్పుకుందాం.

అతిబరువు, కాలిలోఆనె, దగ్గు తగ్గినయ్

పిప్పోజిమధు, టీచర్, అయిలాపూర్ (గ్రా), కోరుట్ల. ఫోన్ 984917538

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నేను అందరికి ఆయుర్వేద చందారుడను. క్రమంతప్పకుండా పత్రికను చదువుతాను. ఇంతటి మంచియోగాలు సమాజానికి అందిస్తున్న మీరు మాకు ధన్వంతరితో సమానం. మీరుచేస్తున్న ఈసేవ అజరామరం.

నేను త్రిఫలకల్పం వాడుచున్నాను. రెండునెలల్లో 4 కిలోలు బరువు తగ్గాను. చాలా రిలాక్స్‌గా వుంది. ప్రస్తుతం ఇంటిలో అందరికి వాడిస్తున్నాను. మా నాన్నగారికి కాలిలో ఆనె అయ్యింది. మన పత్రికలో సూచించినట్లు కలబందగుజ్జు పెట్టినాను. ఆనె తగ్గింది.

మా అన్నయ్యకు విపరీతమైన దగ్గు ఉంటే 10గ్రా॥ ఓమ, 40గ్రా బెల్లం, అరలీటరు నీటిలో కలిపి పావులీటరు అయ్యేవరకు మరిగించి ఆ కషాయాన్ని రెండుపూటలా రెండురోజులు తాగించాను. దగ్గు పూర్తిగా తగ్గింది.

తుమ్మిచెట్టుపూలతో - తులలేనియోగాలు

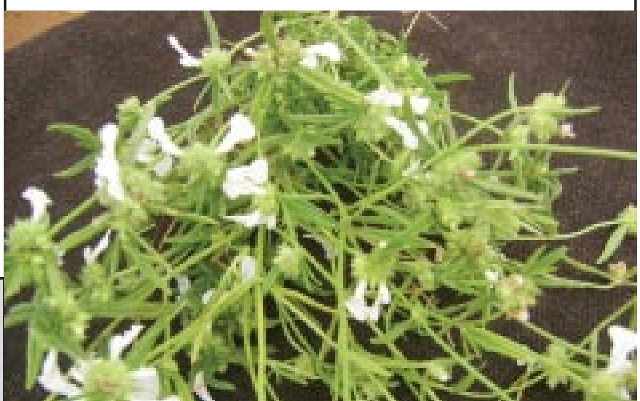
తుమ్మిచెట్టుగురించి : ఈ వర్షాకాలంలో మరియు చలికాలం లోను మనరాష్ట్రంలో అన్నిప్రాంతాలలో తుమ్మిమొక్కలు విస్తారంగా లభ్యమౌతయ్. ఇందులో చిన్నతుమ్మి, పెద్దతుమ్మి అనబడే గండు తుమ్మి అనేరకాలున్నయ్. వీటిపూలతో శివుణ్ణిపూజిస్తారు. ఇది పరమ పవిత్రమైన శివమూలికగా ఎన్నో తరాలనుండి మనదేశంలో వాడుకలో వుంది. ఈ చెట్టుపూల యోగాల గురించి తెలుసుకుందాం.

తుమ్మిచెట్టుగుణాలు : ఇది తీపి, ఉప్పు, కారంరుచులతో కూడి తీక్షణమైన ఉష్ణస్వభావంతో వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన వ్యాధులను సంహరిస్తుంది.

విషజ్వరాలకు - తుమ్మిచెట్టురసం

కాలంలో వాతావరణం మారినప్పుడు ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో కలుషితమైన నీటివలన వాయువువలన ఆహారపదార్థాలవల్ల వ్యాధికారక సూక్ష్మజీవులవల్ల విషజ్వరాలు సంక్రమిస్తయ్.

ప్రసిద్ధ ఆయుర్వేద పరిశోధకుడైన భావమిశ్ర పండితుడు తుమ్మి చెట్టు సమూలరసం దంచి తీసి వడకట్టి 10గ్రా॥ మోతాదుగా జ్వరతీవ్రత నుబట్టి రెండు లేక మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే ఈ విషజ్వరాలు అతిత్వరగా హరించిపోతాయని పేర్కొన్నారు.



అలాగే గుప్పెడు తుమ్మిపూలు, మిరియాలపొడి రెండున్నర గ్రాములు, పాతబెల్లం 10గ్రా॥, పావులీటరు మంచినీరు తీసుకొని పదార్థాలను కొంచెం నలగ్గొట్టి నీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి ఉదయంపూటమాత్రమే ఒకమోతాదుగా తాగాలి. ఈ విధంగా మూడురోజులు లేదా మరికొన్నిరోజులు ఉదయంపూట మాత్రమే ఈ కషాయాన్ని తాగిస్తూవుంటే విషజ్వరాలు, చలిజ్వరాలు తిరిగి తలెత్తకుండా సమసిపోతాయని ప్రఖ్యాతవైద్యులు డా॥ ఆచంట లక్ష్మీపతిగారు తమ అనుభవాన్ని తెలియజేశారు.

నువ్వుపూలు, పల్లేరు, ఉప్పు, ఆవునేతితో మర్దించి మర్దనచేస్తుంటే వెంట్రుకలు పొడవుగా పెరుగుతయ్.



కామెర్లకు - తుమ్మిపూలరసం

పసిరికలు వచ్చిన రోగులకు తుమ్మిపూలను మెత్తగా దంచి పిండిన రసం ఒకబొట్టు కాటుకలాగా కళ్ళలో పెడుతూవుంటే పసిరికలు తగ్గిపోతయ్.

అందుకే మన తెలుగునాట వర్షాకాలంలో ఈ తుమ్మిచెట్టు ఆకుతోకూరవండుకొని తింటూ అసలు కామెర్లు వ్యాధి సోకకుండా ముందే తగిన జాగ్రత్తతీసుకునే అద్భుతమైన ఆహార సంప్రదాయం ఈనాటికీ కొన్నిప్రాంతాలలో ఆచరణలోవుంది.

కంటిపొరలకు - తుమ్మిపూలనస్యం



కంటిలో పొరలువచ్చినవారు ఎక్కువగా ముదరకముందే వాటిని గుర్తించి రోజూ తుమ్మిపూలుతెచ్చి బియ్యంకడిగిన నీటితో మెత్తగానూరి బట్టలోపిండి ఆ రసాన్ని మూడునాలుగు చుక్కలు రెండు ముక్కులలో వేసుకుంటూ వుంటే క్రమంగా కంటిపొరలు కరిగిపోతాయని గదనిగ్రహ గ్రంథకారుడు తమ అనుభవాన్ని తెలియ జేశారు.

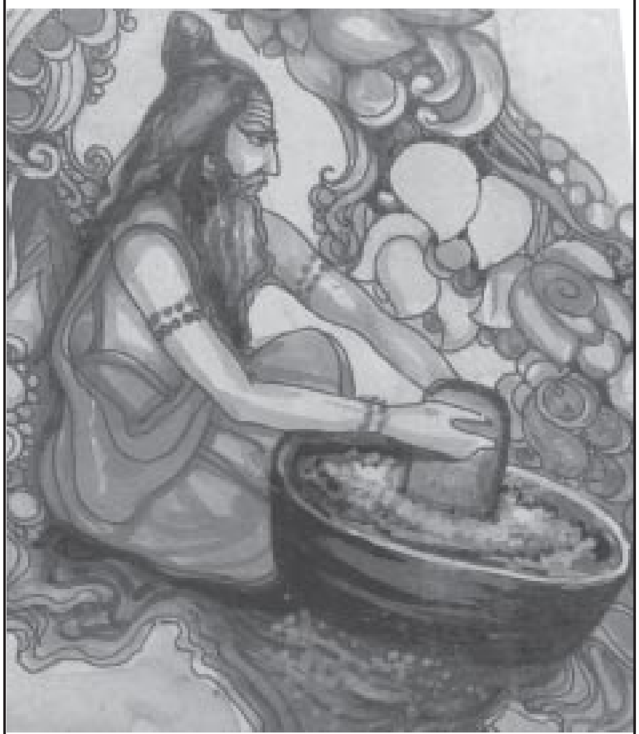
రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా॥ సునాముఖి చూర్ణం, 30గ్రా॥ దోసగింజల రసంతో కలిపి సేవిస్తుంటే మూత్ర ద్వారానికి అడ్డుపడేరాళ్ళు కరిగిపోతయ్.

మధుమేహానికి - తుమ్మిపూలు

తుమ్మిపూలు, తుమ్మిఆకులు, తుమ్మికాయలు, తుమ్మికాడలు, తుమ్మివేర్లు, మొత్తంసమూలం తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడి 100గ్రాములు వుంటే అందులో పది నుండి ఇరవై గ్రాములు దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. మధుమేహంతో ఎంతోకాలంనుంచి బాధపడేవారు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందుగా వారి రోగతీవ్రతను బట్టి అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా కాచి చల్లార్చిన మంచి నీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే నలభైరోజులలో మూత్రంలోచక్కెర నశించి పోతుంది. ఆ తరువాత మోతాదు తగ్గించి కొద్దికొద్దిగా వాడుతుంటే తిరిగి మధుమేహరోగం తలెత్తకుండా అణగిపోతుంది.

చర్మరోగాలకు - తుమ్మిపూలు

తుమ్మిపూలు 50గ్రా॥, తులసిపూలు (వెన్నులు) 50గ్రా॥, వేపపువ్వు 50గ్రా॥, తెచ్చి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ మొత్తంపొడిలో దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 20గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి.

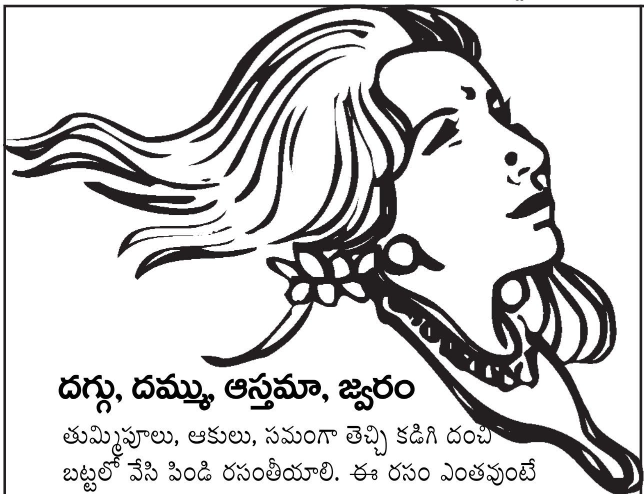


పైలేపనం : ఈపొడిని తగినంతతీసుకొని తగినంత నీరు కలిపి మెత్తగానూరి చర్మవ్యాధిపైన రోజు రెండుపూటలా లేపనంచేయాలి.

లోపలికి మాత్రలు : చర్మవ్యాధులతో బాధపడేవారు ఈ చూర్ణాన్ని అల్లంరసంతో మెత్తగానూరి శనగగింజలంత గోలీలు కట్టి నీడలో బాగా ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ పిల్లలకు పూటకు ఒకమాత్ర పెద్దలకు రెండు లేదా మూడుమాత్రలు మంచినీటితో సేవించాలి.

ఈవిధంగా పైకి, లోపలికి తుమ్మిపూల ఔషధాన్ని ఉపయోగిస్తుంటే గడ్డలు, పుండ్లు, కురుపులు, గజ్జి, తామర, చిడుము, దురదలు, దద్దుర్లు వంటి అనేకరకాల చర్మరోగాలు సునాయాసంగా హరించిపోతయ్.

బాదంనూనె తలకు మర్దనచేస్తుంటే సకలశిరోబాధలు శాంతిస్తయ్.

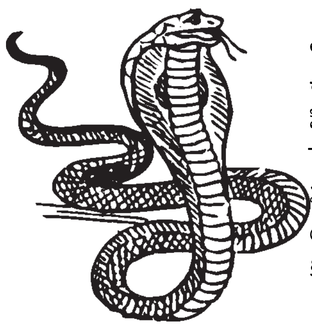


దగ్గు, దమ్ము, ఆస్తమా, జ్వరం

తుమ్మిపూలు, ఆకులు, సమంగా తెచ్చి కడిగి దంచి బట్టలో వేసి పిండి రసంతీయాలి. ఈ రసం ఎంతవుంటే అంత కండచక్కెర కలిపి కరిగించి పొయ్యిమీదపెట్టి పాకంవచ్చి కొంచెంగట్టిపడేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించిదించి ఆపాకాన్ని గాజు పాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

ఊపిరితిత్తులకు సంబంధించిన జ్వరాలు, జలుబు, దగ్గు, పడిశం, రొంప, తుమ్ములు, ఎగశ్వాస, దమ్ము, ఆయాసం, గాలి ఆడకపోవడం గొంతులో గురకవంటి సమస్యలతో బాధపడేవారు ఈ పాకాన్ని 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందుసేవిస్తుంటే సంపూర్ణఆరోగ్యం చేకూరుతుంది.

సకలవిషాలకు - తుమ్మిపూలు



తుమ్మిపూలపొడి 3గ్రా॥, తుమ్మిఆకుపొడి 3గ్రా॥, ఒక చిన్నసీసాలోపోసి అందులో రెక్టిఫైడ్ స్పిరిట్ 10గ్రా॥ కలిపి మూతగట్టిగా పెట్టి వారంరోజులు ఎండలో వుంచాలి. తరువాత ఫిల్టర్‌పేపర్ ద్వారా వడపోసి నిలువవుంచుకోవాలి.

విషజంతువులకాటుకు గురైనప్పుడు వెంటనే ఈ ఔషధాన్ని బాధితుల వయసును, విషప్రభావాన్ని బట్టి ఒకటి నుండి నాలుగు చుక్కలు ఒకఔన్సు మంచినీటిలో కలిపి తాగిస్తే విషం విరిగిపోతుంది.

ఇదే ఔషధాన్ని ఒకచుక్కలో 20చుక్కల డిస్టిల్డ్ వాటర్ (పరిశుభ్రజలం) కలిపి ఇంజక్షన్‌లాగా ఎక్కించి విషప్రమాదాలనుండి కాపాడే పద్ధతులుకూడా గతంలో వాడుకలోవుండేవి.

సర్వవిషానికి మరోప్రయోగం : తుమ్మిమొక్కలు సమూలం దంచినరసం 20గ్రా॥, మిరియాలపొడి 20గ్రా॥ కలిపి పాము కరచిన వెంటనే లోపలికి తాగిస్తారు. అదేవిధంగా కేవలం తుమ్మిరసాన్ని మాత్రమే బట్టలోవడపోసి దూదితోముంచి రెండుముక్కుల్లో విష ప్రభావాన్నిబట్టి 10నుండి 15 చుక్కలువేసి నస్యంలాగా పీల్పించి విషాన్ని విరిచివేసే ఆచారం కూడా మనకుండేది.

సర్వవిషానికి మరోప్రయోగం : తుమ్మిపూలు, మంచిఘాటైన పొగాకు, కుంకుడుకాయల పైబెరడు సమంగా తీసుకొని కొంచెం నీటితో మెత్తగానూరి బట్టలోవేసి పిండగా వచ్చిన రసాన్ని సర్పద్రష్టులకు రెండుకళ్ళలో రెండుచుక్కలువేయడం అలాగే రెండుముక్కుల్లో మూడు మూడుచుక్కలు వేయడంకూడా జానపదప్రయోగాల్లో అలవాటుగా వుండేది.

మూర్ఛరోగానికి - తుమ్మిఔషధం

తుమ్మిచెట్లను తెచ్చి కడిగి ముక్కలుచేసి దంచితీసిన స్వరసం 20గ్రా॥, ఏకవెల్లిపాయ ఒకటి, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి



20గ్రా॥ వీటిని గాడిదమూత్రంతో మెత్తగానూరి బఠాణిగింజంత గోలీలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట పూర్తిగా ఎండబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈ గోలీలను రెండుపూటలా పూటకు ఒకమాత్రచొప్పున గోరు వెచ్చని నీటితో లోపలికి సేవించాలి.

అలాగే పైన తెలిపిన మూడుపదార్థాలను గాడిదమూత్రంతో నూరి బట్టలోవేసి పిండితీసిన రసం రెండు ముక్కుల్లో వయసునుబట్టి ఒక చుక్కనుండి మూడుచుక్కల వరకు పిండాలి. ఈవిధంగా వారం రోజులు ఆచరించి ఆహారంలో తెల్లజొన్నరొట్టె వెల్లిపాయ, మిరపకాయలు కలిపి చేసినకారంపొడి కందిపప్పు కట్టు, మిరియాలు అల్లం, పుదీనా కలిపి నూరిన పొదీనా పచ్చడిమాత్రమే సేవిస్తుంటే మూర్ఛరోగం హరించిపోతుంది.

<u>గ్యాస్‌ట్రబుల్, వృషణంవాపు, మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్ :</u> వి. లక్ష్మణరావు, ఆర్.టి.సి. డ్రైవరు, పాలిటెక్నిక్ సెంటరు, నల్లపాడు, గుంటూరుజిల్లా. ఫోన్ : 0863 3209685. వాము, మిరియాలు, తగినంత ఉప్పు కలిపి వాడినాము. గ్యాస్‌ట్రబుల్ తగ్గింది. మా స్నేహితుడు వృషణాలవాపుతో బాధపడేవాడు. మహిసాక్షి గుగ్గిలం, కచ్చూరాలు మంచినీటితో మెత్తగానూరి రేగు గింజంత మాత్రలు చేసుకొని వాడినాడు. వృషణాల వాపు తగ్గింది. <u>మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్ :</u> వాము, ముసాంబరం, నిమ్మరసం కలిపి మాత్రలుగా చేసుకొని వాడినాము. మోకాళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్. పండిత ఏల్చూరిగారికి శతకోటి వందనములు.

కొబ్బరిపాలలో పటికబెల్లం కలిపి తాగితే అరతలనొప్పి అంతమైపోతుంది.

వేదవిజ్ఞానంతో వందలయేండ్ల ఆయువు ఎలా పొందాలి

ప్రియమైన పాఠకులారా! అనేకమాసాలనుండి వరుసగా ప్రతి మాసపత్రికలో అనేకవందలయేండ్ల వరకు మానవులు ఎలా జీవించవచ్చో చెప్పకుంటూ వస్తున్నాం. ఆధర్వణ మరియు ఋగ్వేదాలలో చెప్పబడిన అనేక మానవ జీవన రహస్యాలను సవివరంగా మీకందిస్తున్నాం. మీలోఎంతమంది ఈ వివరాలను అందుకొని ఆచరిస్తున్నారో మాకు తెలియడంలేదు. కాబట్టి ఆచరిస్తున్న వారు లేఖలద్వారా మీ వివరాలను తెలియజేస్తే మీకు మరికొన్ని సూచనలు కూడా ఇవ్వబడతయ్. మరువవద్దు.



దుర్గుణాలు వదలండి - దీర్ఘాయువు పొందండి

"అపసిద్ధ్య దురితం ధత్తమాయు:" అధర్వణవేదం 8-27

ఏ మానవుడైనా ఏ యుగములోనైనా దుష్టగుణాలను వదలకుండా దీర్ఘాయువును ఏవిధానాలవల్లనైనాపొందలేడని వేదం పేర్కొంది. మనసులో మాలిన్యాలను నింపుకొని ఎంతమంది దేవుళ్ళకుమొక్కుకున్నా ఎన్నిపూజలుచేసినా ఎన్నియజ్ఞాలు ఆచరించినా మానవుడు ప్రకృతి మెప్పును పొందలేడు. ఈనాడు చాలామంది తనలాంటి సాటి మానవులను ప్రేమించకుండా గౌరవించకుండా ఇతరులకన్నా తాము అధికుల మనే అహంభావంతో విర్రవీగుతూ తమ ధనబలంతో దేవుళ్ళకు గుడులుకట్టించి గోపురాలుకట్టించి ఎంతోఆడంబరంగా పూజలు చేస్తూ తాము ఇతరులకన్నా గొప్పదైవభక్తులమని తమకుతామే చాటించుకొంటూవుంటారు. ఇలాంటివారు తమదుర్గుణాన్ని విడిచిపెట్టకుండా దైవకృప పొందగలమనుకుంటే అది భ్రమేగానీ వాస్తవంకాదు.

శృతిమించిన కామం, క్రోధం, మోహం, మదం, లోభం,మాత్సర్యం ఇవన్నీ మానవుడి ఆయువును సంపూర్ణంగా హరించివేసి అల్పాయుష్కులుగా మార్చి అర్ధాంతరంగా ప్రాణాలను తీసివేస్తయ్. ఎందుకంటే అమానవీయమైన ఈవిషభావాలు ఏక్షణంలో మనసులో పుడతాయో ఆమరుక్షణమే శరీరంనిండా వ్యాధికారకమైన విషాలుపుట్టి మానవవినాశనానికి శ్రీకారంచుడతయ్. అందువల్ల ప్రతిమనిషి ఎక్కువకాలంపాటు జీవించి తమమానవజన్మను సార్థకం చేసుకోవాలనుకుంటే తప్పకుండా తనదుర్గుణాలను జయించడానికి సద్గుణాలతో జీవించడానికి ప్రయత్నించాలి.

దుర్వ్యసనాలతో-దీర్ఘాయువును పొందగలరా?

వ్యసనాలలో మంచివ్యసనాలు చెడ్డవ్యసనాలు అనే తేడాలుంటయ్. వ్యవసం అంటే విడిచిపెట్టలేని అలవాటు అని అర్థం. దేశంలో వున్న ప్రజలందరికి మంచిజరగాలని తనమాతృదేశం ప్రపంచంలోనే అగ్రదేశంగా రాణించాలని కలలుగనే దేశభక్తుడి వ్యసనం చరితార్థమైనది. అలాగే, దేశంలో ప్రజలందరు నాశనమైపోయి తానొక్కడే బాగుండాలనే దుర్వ్యసనం హీనాతిహీనమైనది. అదేవిధంగామద్యపానం, వేట, పేకాట, గంజాయి వంటి మత్తుపదార్థాలసేవనం ఇవన్నీ కూడా దుర్వ్యసనాలకిందకే వస్తయ్. మానవుడిబుద్ధి దుర్వ్యసనాలతో నిండినప్పుడు మంచిచెడుల విచక్షణాజ్ఞానాన్ని కోల్పోయి తనవ్యసనానికి బానిసై దాన్ని తీర్చుకోవడంకోసం ఎంతటి దుర్మార్గానికైనా తెగిస్తాడు. ఇలాంటి నీచాతినీచమైన దుర్వ్యసన బుద్ధినుండి ఉత్పన్నమయ్యే దుష్టరసాయనాలు ఆతని ఆయువును కబళించివేస్తయ్. దాంతో అతడు అకాలమరణంతో ఆహుతైపోతాడు.

దీర్ఘాయువుకోరేవారు - ఎలాజీవించాలి

ఎల్లవేళలా మనసును నిర్మలంగా నిర్దుష్టంగా ప్రశాంతంగా ఉంచడానికి ప్రయత్నించాలి.

అందరినీ ప్రేమిస్తూ, అందరిచేత ప్రేమించబడుతూ అందరి తలలో నాలుకలా వ్యవహరించాలి.

పరులధనం పామువంటిదని భావిస్తూ ఇతరులను మోసం చేయకుండా తన కష్టార్జితంతోనే జీవించడానికి ప్రయత్నించాలి.

మెలుకువగా ఉన్నసమయంలో పగటిపూట ఒకక్షణాన్నికూడా వ్యర్థ ప్రసంగాలకు కేటాయించకుండా ప్రతినిమిషం పరులమేలుకోసం పాటుపడాలి.

సదా మాతృభక్తి, పితృభక్తి, గురుభక్తి, దేశభక్తి పాటిస్తూ తన ప్రతి అడుగు ఇతరులకు ఆదర్శప్రాయంగా ఉండేలా నడుచుకోవాలి.

సంసారధర్మాలు, బాధ్యతగా నిర్వహిస్తూ కూడా సంసారమనే వ్యామోహాల భ్రమల్లో తగులుకోకుండా ప్రతిక్షణం పరమేశ్వరునితోనే తన మనసును లీనంచేస్తుండాలి.

మహాఋషులు చెప్పిన మంచిసూత్రాలను,ధర్మాలను వ్యతిరేకించకుండా సూక్ష్మబుద్ధితో వాటిఅంతరార్థాలను గ్రహించి ఆచరించాలి.

కలలోకూడా చెడుఅలవాట్లకు, చెడ్డవ్యక్తుల స్నేహానికి చెడు భావనలకు, బానిసకాకుండా, ఎప్పటికప్పుడు ఆత్మవిమర్శ చేసుకుంటూ తనతప్పులను తాను దిద్దుకుంటూ సదా ధర్మమార్గంలో పయనించాలి.

ఈవిధంగా జీవించడానికి ఏ మానవుడు ప్రయత్నిస్తాడో అతడు అనేకవందల సంవత్సరాల ఆయువును సునాయాసంగా పొంద గలుగుతాడని మహర్షులు తమ అనుభవంతో చెప్పిన మాటలను మనం కూడా మరచిపోకుండా ఆచరిస్తూ అనంతమైన ఆయువుకోసం ప్రయత్నించాలని మా ప్రియపాఠకులను కోరుతున్నాము.

రోజు ముక్కుల్లో రెండుచుక్కలు వేపనూనె వేస్తుంటే వెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

యవ్వనంలో అడుగుపెట్టే - యువతీ యువకులకు తెల్లవెంట్రుకలు ఎందుకొస్తయ్ - ఎలా పోతయ్?

-పండిత ఏల్చూరి



తెల్లవెంట్రుకలున్న - విద్యార్థుల దురవస్థ

ఈనాటి పాఠశాలస్థాయిలోని విద్యార్థినీవిద్యార్థులకు, కళాశాల స్థాయిలోని యువతీయువకులకు అధికశాతంమందికి తెల్లవెంట్రుకలు వస్తున్నయ్. మరికొంతమందికైతే ఏకంగా బట్టతలే వస్తుంది. చిన్న వయసులోనే ఇలాంటి ఊహించని సమస్యలు ఎదురుకావడంవల్ల పిల్లలు మిగతావిద్యార్థులతో కలసిమెలసి తిరగలేకపోతున్నారు. అంతేగాక, ఇతర విద్యార్థులనుండి అవమానాలకు అవహేళనలకు గురౌతూ మానసికంగా కృంగిపోయి చదువులపైన మనసును కేంద్రీకరించలేకపోతున్నారు.

విద్యార్థులకు - హెయిర్‌డైలతో ప్రమాదాలు



చాలామంది యౌవనావస్థలోని యువతీయువకులు తెల్లబడిన తలజుట్టుతో కాలేజీలకుపోలేక అందరిలో నవ్వులపాలుకాలేక ఆ లేత ప్రాయంనుండే తలకు హెయిర్‌డైలు పెట్టడం అలవాటు చేసుకుంటున్నారు. ఈచిన్నారి యువతీ యువకుల లేతశరీరాలు ఆహెయిర్‌డైలలోని రసాయనికపదార్థాలధాటికి తట్టుకోలేక క్రమక్రమంగా వెంట్రుకలుఊడిపోవడం, బట్టతలకావడం, జుట్టు మొత్తం ముగ్గుబుట్టలాగా తెల్లబడటం, కొందరికి ఈ రసాయనాలు పడక వాటిప్రభావంతో తలలోను ముఖంపైన గుల్లలుపుట్టి చర్మవ్యాధిగా మారడం, ముఖంవికృతంకావడంవంటి అనేకప్రమాదాలు జరుగుతున్నయ్.

తెల్లవెంట్రుకలకు - కారణాలు తెలుసుకో

ఆధునిక విషనాగరికత వీధివీధినా వ్యాపించిపోవడంతో యువతీ యువకులు ఈవిషనాగరికతను గొప్పదిగా భావిస్తూ వీధులలో రకరకాల రసాయనపదార్థాలతో తయారైన ఫాస్ట్‌ఫుడ్స్ తినడానికి, అతిగా కూల్ డ్రింక్‌లు తాగడానికి, ఐస్‌క్రీములు తినడానికి అలవాటుపడుతూ ముందుగా తమజీర్ణవ్యవస్థను నాశనం చేసుకుంటున్నారు.

ఈవిషపుతిండ్లవలన జీర్ణకోశంలోను, ప్రేగులలోను అల్సర్‌పుండ్లు ఏర్పడి వాటివల్ల చాలినంత బలమైనఆహారం తినలేక క్రమంగా బలహీనులౌతూ శరీరంలో ధాతుపుష్టిని కోల్పోతున్నారు. అదేవిధంగా ఉప్పు, కారం, పులుపు, తీపి వీటిల్లో ఏదోఒకరుచిని అధికంగా తీసుకొంటూ మిగిలినరుచులను సమంగా వాడకుండా తమశరీరంలోని ధాతువులను అసమానంచేసుకొని, ప్రకోపించిన ఈధాతుదోషాల ఫలితంగా నల్లజుట్టును తెల్లగా చేసుకుంటున్నారు.

ఆవేశం, ఆందోళనలతో - తెల్లజుట్టు



శ్లోకం॥ క్రోధ శోక శ్రమకృత: శరీరోష్మా శిరోగతా:!
పిత్తంచకేశాన్ పచతి పలితం తేనజాయతే॥

అర్థం : అమితమైన కోపంగానీ, అంతులేని దు:ఖంగానీ కలిగినప్పుడు మనసు బలహీనపడి మలినవిషరసాయనాలను ఉత్పత్తిచేసి రక్తంలోకలిపి శరీరంలోని పైత్యాన్ని ప్రకోపింపచేయడంవల్ల ఆపిత్తం శిరస్సులోకిచేరి నల్లనివెంట్రుకలను కాల్చి తెల్లగామారుస్తుంది.

కాబట్టి ఓప్రియమైన యువతీయువకులారా! విద్యార్థినీ విద్యార్థులారా! మీరు ఎట్టిపరిస్థితులలోను ఆవేశానికి ఆవేదనకు లోనుకాకూడదని తెలుసుకోండి. పొరపాటుగా నిప్పులో చేయిపెట్టినా, ఎలా చేయి కాలిపోతుందో ఆవిధంగా మీరు పొరపాటుగా అత్యంత ఆవేశానికి ఆక్రోశానికి ఆవేదనకు ఆందోళనకు గురైతే మీశరీరంలో అమితమైన ఉష్ణంపుట్టి మీకేశసౌందర్యాన్ని నాశనంచేస్తుందని తెలుసుకొని ఎల్లప్పుడు ప్రశాంతంగా, చిరునవ్వులు చిలికించే మోముతో ఎలాంటిసమస్యలనైనా ఎదిరించగల ధీరగంభీర స్వభావంతో మీకేశసౌందర్యాన్నేకాక మీ జీవనసౌందర్యాన్నికూడా మీరు కాపాడుకోవాలి.

జాజిపూలు, ఆకులు గోమూత్రంతో నూరి పట్టిస్తే 7 రోజుల్లో తలవెంట్రుకలు గట్టిపడతయ్.

బజారు ఔషధాలతో
వెంట్రుకలు నల్లబడతాయా?

ఎప్పుడైతే వెంట్రుకలు తెల్లబడటం ప్రారంభమౌతాయో ఆ వెంటనే పిల్లల తలిదండ్రులు తమపిల్లలను చర్మవ్యాధుల వైద్యులవద్దకో లేక బ్యూటీపార్లర్‌లవద్దకో తీసుకుపోతున్నారు. అక్కడ వాళ్ళిచ్చే రకరకాల క్రీములు, తైలాలు, హెయిర్‌కండిషనర్లు వాడించడం మొదలు పెడుతున్నారు. వీటివల్ల ఈదేశంలో ఇంతవరకు ఏఒక్కరైనా తిరిగి నల్లవెంట్రుకలను పొందగలిగారా? అనిమాత్రం పిల్లలుగానీ, పెద్దలు గానీ ఆలోచించడంలేదు. ఈఇంగ్లీషు విషాలను ప్రతిరోజు వాడటం మొదలుపెట్టి తమ చిన్నసమస్యను పెద్దదిగా మార్చుకొని జుట్టుమొత్తం నాశనంచేసుకొని ఆతరువాత లబోదిబోమని ఏడుస్తున్నారు.

బాధ్యతగల విచక్షణాపరులైన తలిదండ్రులు ఇప్పటినుంచైనా తమ బిడ్డలకు ఈవిషాలను వాడకుండా దేశీయవిధానాలతో పిల్లలజుట్టును తిరిగి నల్లగా మార్చడానికి ప్రయత్నించాలి.

నల్లవెంట్రుకలకు - నాణ్యమైన తైలం



ఈతైలం తయారుచేయడంలో కొంతశ్రమవున్నా దీనిఫలితం బాగుంటుంది కాబట్టి ఎంతకష్టపడైనా దీన్ని తయారుచేసుకోవాలని మాపాఠకులకు సూచిస్తున్నాం.

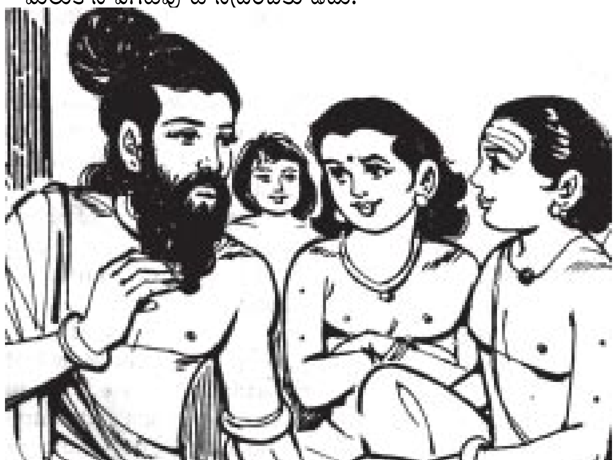
తయారీవిధానం : నీలిచెట్టు ఆకురసం ఒకకేజీ, గుంటగలగర సమూలరసం ఒక కేజీ, చేదుపుచ్చ ఆకులరసం ఒకకేజీ, పచ్చిఉసిరిక కాయలరసం ఒక కేజీ, మేకపాలు ఒకకేజీ, ఆవుపాలు ఒకకేజీ, గేదెపాలు ఒకకేజీ, నల్లనువ్వులను ఆడించి తీసిన నల్లనువ్వులనూనె ఒకకేజీ, తీసుకొని వీటన్నింటిని ఒకమట్టికుండలోపోసి చిన్నమంటపైన ఒకగంట సేపు మరగబెట్టి ఆపండి.

ఆతరువాత అందులో అతిమధురంపొడి 10గ్రా॥, గురిగింజలపొడి 10గ్రా॥, సుర్మారాయిపొడి10గ్రా॥, గంధకచ్చూరాలపొడి10గ్రా॥, తుంగ గడ్డలపొడి10గ్రా॥, వట్టివేర్లపొడి10గ్రా॥, మూసాంబరం10గ్రా॥, వీటిని తగినన్ని మంచినీరుతో మెత్తగానూరి ఆముద్దను కుండలోవేసి కలపండి. ఆతరువాత మరలామంటపెట్టి చిన్నమంటపైన క్రమంగా రసాలన్నీ ఇగిరిపోయి వేసిన మూలికలు నల్లబడేవరకు అనగా సుమారు అయిదారుగంటలసేపు మరిగించి నూనేమాత్రమే మిగిలిన తరువాత దించి చల్లార్చండి. కుండబాగా చల్లబడిన తరువాత వేరే పాత్రలోకి వడపోసి అడుగున మిగిలిన పదార్థాన్నికూడా బట్టలోవేసిపిండి వడకట్టి ఒకగాజుసీసాలో నిలువచేసుకోండి.

వాడేవిధానం : ఈనూనెను రోజూ తలమాడుకు వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు సున్నితంగా తగినంత మోతాదుగాపట్టించి చేతిమునివేళ్ళతో మృదువుగా నూనెలోపలికి ఇంకేటట్లుగా మసాజ్‌చేయండి.

తైలప్రయోజనాలు : ముందుగా ఈ తైలప్రయోగంవల్ల వెంట్రుకలురాలడం ఆగిపోతుంది. ఆ తరువాత కొంతకాలానికి ఊడిపోయిన వెంట్రుకలు తిరిగి మొలిచి తలజుట్టు వత్తుగా వస్తుంది. ఆతరువాత అంతకుముందు తెల్లబడివున్న వెంట్రుకలన్నీ క్రమక్రమంగా తుమ్మెద రెక్కల్లా మారతయ్. బట్టతలమీదకూడా ఈతైలాన్నిలేపనంచేస్తూ కొంతకాలానికి ఉత్తమఫలితం పొందవచ్చు.

ఆహార, విహార, వ్యవహారనియమాలు : ఈ తైలంవాడేటప్పుడు నువ్వులు, పాతనల్లబెల్లం కలిపిచేసినలడ్లు, నల్లమినుములు నెయ్యి పాత నల్లబెల్లం కలిపిచేసిన మినపసున్నుండలు, ఎండుకొబ్బరి పాతనల్లబెల్లం కలిపిచేసిన కొబ్బరిలౌజు, వీలున్నప్పుడల్లా తగుమోతాదుగా తింటుండాలి. నువ్వులనూనెతో తాలింపుపెట్టిన కూరలనేవాడాలి. యుక్త వయసులోని యువతీయువకులు హస్త ప్రయోగంవంటి దురలవాట్లను పూర్తిగా విడనాడి కఠినబ్రహ్మచర్యాన్ని పాటించాలి. రాత్రిపూట అతిగా మేలుకొని పగటిపూట నిద్రించకూడదు.



ఆసనాలు-ప్రాణాయామం : తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడాలని కోరుకునేవారు తప్పకుండా శీర్షాసనంగానీ, సర్వాంగాసనంగానీ సాధన చేయాలి. తలలో అధికమైన వాత, పిత్త, కఫాలు చేరకుండా ఎప్పటికప్పుడు నాడీశోధనం, అనులోమవిలోమం, భస్త్రిక, కపాలభాతి, ప్రాణాయామాలు కనీసం పదినిమిషాలపాటైనా రోజూ చేయాలి. పైన తెలిపినట్లుగా యధాతథంగా చేసుకోగలిగితే చెప్పినఫలితం తప్పకుండా సిద్ధిస్తుంది. అంతేగాక, తలలోని అతివేడి, శిరోవాతం, హరించిపోయి తలచల్లబడి కంటిచూపుకూడా పెరుగుతుంది.

కొలెస్ట్రాల్ తగ్గింది

జి.వి.డి. లోకేశ్వర రావు, కొండపల్లి, కృష్ణాజిల్లా

గౌరవనీయులు ఆయుర్వేద మహర్షి, భారతపుత్ర ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. నావయసు 45 సం॥లు. నాకు రక్తపరీక్షలో సీరం కొలెస్ట్రాల్ 215, లోడెన్సిటీ లిపిడ్స్ (ఎల్.డి.ఎల్) 176 ఉండగా, ఇంగ్లీషు మందులు వాడమని డాక్టర్లు చెప్పారు. కానీ నేను మన ఆయుర్వేద శిబిరాలలో మీరు చెప్పిన విధంగా నాలుగు వెల్లుల్లి రెబ్బల్ని మెత్తగానూరి, పాలలోవేసి, బాగా కాచి రోజు రాత్రిపూట తాగాను. రెండు నెలల తరువాత మళ్ళీ రక్తపరీక్ష చెయ్యగా సీరం కొలెస్ట్రాల్ 176, ఎల్.డి.యల్. 127కు తగ్గాయి. ఎలాంటి సైడ్ ఎఫెక్ట్ లేనటువంటి ఇలాంటి చిన్న చిట్కాలనందించి ఆయుర్వేదమహత్తును అందరికి పంచుతున్న మీకు ఆయుర్మాత దీర్ఘాయుష్షునివ్వాలని ప్రార్థిస్తున్నాను.

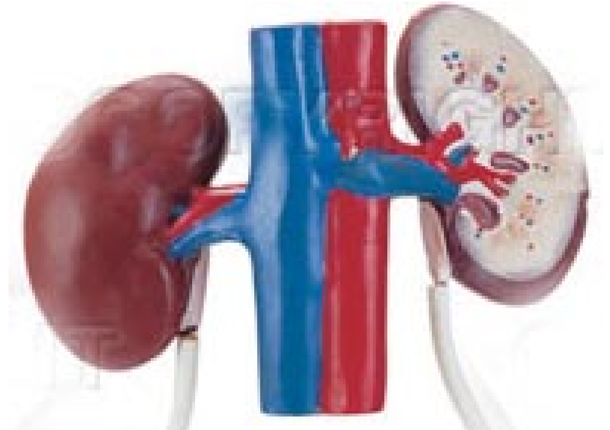
ఉదయం ఒకగ్రాము దాల్చినచెక్క రోజు నమిలితింటుంటే మతిమరుపు మాయమైపోతుంది.

ఒక్క క్షణం ఆగండి ! ఈ వ్యాసం చదవండి

మూత్రపిండరోగాలు ముంచుకొస్తున్నయ్ ! పారాహుషార్

-పండిత ఏల్చూరి

ఆయుర్వేద జీవనవిజ్ఞానంతో ఆయురారోగ్యాలు కాపాడుకోవాలని భావిస్తున్న ప్రియమైనపాఠకులారా! మీ జీవితంపట్ల మీ జీవితాన్ని నరకంచేయబోతున్న వ్యాధులపట్ల అవగాహన కలిగి అప్రమత్తంగా ఉండకపోతే ఆపదలపాలు కాకతప్పదు. రోజూ మా వద్దకు వచ్చే వేలాది మూత్రపిండరోగులను చూస్తుంటే ముందుముందు ఈ భారతజాతి ఏమౌతుందా? అని ఆందోళన కలుగుతుంది. పిల్లలు, పెద్దలు, మహిళలు అనే భేదంలేకుండా నిరుపేదలు, భాగ్యవంతులు అనే తేడాకూడా లేకుండా అందరిని ఈవ్యాధి కబళించబోతుంది. అందువల్ల ఈక్రిందచెప్పబోయే అంశాలను శ్రద్ధగా చదివి మిమ్మల్ని మీరే బాగుచేసుకోడానికి వ్యాధి రాకముందే జాగ్రత్త పడటానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



మూత్రావయవ వ్యాధులు - ఎవరికి రావచ్చు?

గత యాభైసంవత్సరాల ముందువరకు మనదేశంలో యాభై సంవత్సరాలలోపువారికి మూత్రవయవాల్లో వ్యాధులులేవు. అరవై లేదా డైబ్బై సంవత్సరాలు దాటిన వయసుగలవారికి మాత్రమే ఈవ్యాధులు సంక్రమించేవి. అనేక సంవత్సరాలపాటు ఎడతెరిపిలేకుండా పనిచేయడం వల్ల వృద్ధాప్యంలో ఏఅవయవానికైనా అనారోగ్యం కలగడం అతి సహజం. ఎందుకంటే మానవులకు ముప్పదిఏండ్లు దాటిన దగ్గరనుండి నూరేండ్లవరకు వరుసగా ప్రతి పదిసంవత్సరాలకు ఒక ధాతువు చొప్పున ఏడుధాతువులు క్రమక్రమంగా బలహీనపడుతూ వుంటయ్. ఇది మన పుట్టుకలోవున్న సృష్టిరహస్యం. ఇలా సహజంగా వచ్చే మూత్రపిండ రోగాలనుకూడా ఆరోజుల్లో మనపెద్దలు తగిన ఆహారపదార్థాలతో నివారించుకొనేవారు.

చిన్నవయసుకే మూత్రరోగాలు ఎందుకొస్తయ్ ?

ఈ ఆధునికయుగంలో పుట్టుకతోనే వివిధ అవయవాల్లో అనేక లోపాలతో పుట్టేపిల్లలు, పుట్టిన తరువాత పసితనంనుండి వాడుతున్న అనేక విషపదార్థాల ప్రభావంవల్ల రోగగ్రస్తమయ్యే పిల్లలు రోజురోజుకు పెరిగిపోతున్నారు. అదేవిధంగా యుక్తవయసుకు వచ్చిన యువతీ యువకులలోను వివాహితులైన స్త్రీ పురుషులలోకూడా మూత్రావయవ రోగాలు నానాటికీ పెరిగిపోతున్నయ్.

నిర్దుష్టమైన సజీవమైన చక్కని ఆహారం, పరిశుభ్రమైన నీరు, ప్రాణశక్తి నింపుకున్న ప్రాణవాయువు ఎప్పుడైతే సంమృద్ధిగా లభించవో అప్పుడే మానవ జాతికి మారణహోమం ప్రారంభమౌతుంది. కాలమో, ఖర్మమో స్వయంకృతాపరాధమోగానీ ఈనాడు మానవజీవనానికిఆధార భూతమైన గాలి, నీరు, ఆహారం విదేశీ విషపదార్థాలతో వికృతమైపోయి చిన్నవయసునుండే శరీరాన్ని శుష్కింపచేస్తూ వాటి ప్రతాపాన్ని ముందుగా మూత్రపిండాలపైన చూపిస్తున్నయ్. ఈవిషాలు ఆహార పదార్థాలద్వారా, తాగునీటిద్వారా సౌందర్యసాధానాలద్వారా మనసు ద్వారా శరీరములోకి ప్రవేశించి మూత్రరోగాలను పుట్టిస్తున్నయ్.

గతి తప్పిన జీవనవిధానంలో వేళకు భుజింపకపోవడం సకాలంలో నిద్రించకపోవడం, ఎల్లప్పుడూ ఆవేదనతో, ఆందోళనతో రగిలిపోతూ వుండటం వంటి అస్వాభావిక అమానవీయ అప్రాకృతిక జీవనవిధానాల వల్ల నేటి భారతీయుడు బలిపీఠానికి దగ్గరౌతున్నాడు. అందువల్ల మా ప్రియమైనపాఠకులు అశ్రద్ధ వహించకుండా ఈ క్రింద చెప్పే మార్గాలను ఆచరిస్తూ తమ మూత్రావయవాలను రోగగ్రస్తం కాకుండా కాపాడుకోవలసిందిగా ప్రేమతో చెబుతున్నాం. పెద్దరికంతో హెచ్చరిస్తున్నాం.

మూత్రరోగముందని - ఎలా గుర్తించాలి?

ఉదయం లేవగానే మొదటిసారిగా పోసే మూత్రాన్ని ఒకగాజు గ్లాసులో పట్టండి. దాన్ని మీకెదురుగా ఒకస్టూలుపైనపెట్టి నిశితంగా గమనించండి. అది సహజంగావుందా? అసహజంగావుందా? అనే ఆలోచనలతో చూడండి. సహజమూత్రమైతే కొంచెం లేత పసుపు రంగులో అతిదుర్వాసన లేకుండా ఎలాంటి మడ్డి, జిడ్డు ఉండకుండ తేటగా మలినాలు లేకుండా వుండాలి. ఇది ఆరోగ్యవంతుల మూత్ర లక్షణం. అలాగాకుండా, మీ మూత్రం ఎరుపు, పసుపు, కలిసిన రంగులో మడ్డిగా, జిడ్డుగా అతి దుర్వాసనగా నూనెలాగా లేక నెయ్యిలాగా లేక తేనెలాగా లేక నలుపురంగుతో, నలకలతోకూడి వుంటే అది ఖచ్చితంగా అనారోగ్యవంతుల మూత్రలక్షణమే అని మీరు తెలుసుకోవాలి. మాకు తెలిసినంతవరకు అధికశాతంమంది మూత్రం అనారోగ్యపదార్థాలతోనే నిండివుంటుంది.

మీ మూత్రంలో లోపముందని దీన్ని శుభ్రం చేయకుండా ఇలాగే వదలివేస్తే సమీపకాలంలో అనేక మూత్రరోగాలను కలిగించబోతుందని

కుక్కపొగాకుపొడి చిటికెడు ముక్కుతో పీలుస్తుంటే మెదడుక్రిములు పడిపోతయ్.



తెలుసుకోండి. రాబోయే ప్రమాదాన్ని ఈ క్రింది అతిసులువైన ఒక్క పైసా ఖర్చులేని సొంత ఇంటిమార్గంతో ముందుగానే నివారించుకోండి.

మూత్రావయవాల శుద్ధి ఎలాగంటే ?

ఉదయంపూట ఒకకప్పు మంచినీటిలో ఒకటీస్పూన్‌మేలురకమైన టీపొడివేసి చిన్నమంటపైన సగంకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించి వడపోసి అందులో సగంకప్పు మనం త్రాగేచల్లని మంచినీరు కలిపి పరగడుపున సేవించండి. ఇది సేవించిన ఒక గంట వరకు మరేమీ తాగకూడదు. తినకూడదు. దీన్ని సేవించేటప్పుడు మరేపదార్థము ఇందులో కలపకూడదు. కేవలం టీ డికాషన్ మాత్రమే తాగాలి. పొరపాటుగాకూడా మాంసాహారం, మద్యపానం, ధూమపానం, చేపలు, గుడ్లుతినడం అతివేడిపదార్థాలు, అతిచల్లని పదార్థాలు, ఫ్రిజ్‌లో వుంచిన పదార్థాలు, అతికారం, ఉప్పు, పులుపుగల పదార్థాలు వాడకుండా జాగ్రత్త తీసుకోండి.

పదహారవ రోజున మూత్రపరీక్ష : ఈవిధంగా ఖచ్చితంగా పదిహేను రోజులపాటు విడువకుండా సేవిస్తూ ఆ కాలంలో మీశరీర తత్వానికి అనుగుణంగా సులువుగా జీర్ణమయ్యే పాలిష్ తక్కువ బియ్యం, పలుచనిచారు వెన్నతీసిన తీయనిమజ్జిగ, ఆకుకూరలు, కాయ గూరలు, ఆపిల్, పైనాపిల్, దానిమ్మ, ద్రాక్ష, వంటిపండ్లు సేవించండి.

తరువాత పదహారవరోజున మరలా మీ మొదటిమూత్రాన్ని గాజుగ్లాసులో పట్టి పరిశీలించండి. మీమూత్రం పరిశుభ్రంగా సహజమైన మూత్రంలాగా మారుతుంది. ***డా॥ దేవేంద్రాఓరా*** అనే మహోన్నత మానవతావాది అనేకవేల మందిపైన ఈ ప్రయోగం చేసి అద్భుతమైన ఫలితాలు సాధించి తమ రచనలద్వారా ఈకానుకను మానవాళికి అందించారు. మేముకూడా అనేకవేలమందికి ఈ విషయన్ని తెలిపి దీనిఫలితాన్ని ఋజువుచేసుకున్నాము. అందుకే ఇప్పుడు మీకందిస్తున్నాం.

ఈచిన్నప్రయత్నంతో భవిష్యత్తులో రాబోయే పెద్దప్రమాదాన్ని అరికట్టుకొని ఈ అనుభవాన్ని ఇతరులకు పంచిపెడుతూ మాకుకూడా లేఖద్వారా తెలియజేయండి.

మనపెద్దలకు మూత్రరోగాలు ఎందుకు రాలేదు?

మనతాతలు, ముత్తాతలు మన ఇండ్లలో నిండునూరేండ్ల దాకా ఎలాంటి మూత్రరోగాలు లేకుండా ఎలా వుండగలిగారు. ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవడంవల్ల వారిమూత్రవయవాలు చివరిదాకా ఆరోగ్యంగా వున్నయ్. అనే ప్రశ్నలకు జవాబు తెలుసుకుంటే మనం చేస్తున్న తప్పులను సరిదిద్దుకొని వారిమార్గాలను ఆచరించి మనంకూడా మన మూత్రవయవాలను కాపాడుకోవచ్చు.



1) తెల్లగలిజేరుకూర :మనం పెంచే అవసరంలేకపోయినా మన భూమితల్లి మన ఆరోగ్యంకోసం అందిస్తున్న ఈ తెల్లగలిజేరు అనే ఆకుకూరను మనపెద్దలు ప్రతిసంవత్సరం కనీసం ఏడెనిమిది నెలల పాటు ప్రతిరోజు తమ ఆహారంలో భుజించేవారు. తెలుపు లేదా ఎరుపు రంగులతో వుండే తెల్లగలిజేరు మరియు ఎర్రగలిజేరు ఏది దొరికితే అది తెచ్చుకొని దాని ఆకులను పప్పులోకలిపి పప్పుకూరలాగా లేదా పప్పు కలపకుండా పులుసుకూరలాగా వండుకొని తినే అపురూపమైన ఆహార సంప్రదాయం ఎన్నోతరాలనుండి మనదేశంలో వుండేది. ఈ ఒక్కకూర దొరికినంతకాలం సేవిస్తూవుంటే ఒక్కమూత్రవయవాలే కాదు, శరీరంలోని సమస్త అవయవాలను కాపాడగల విశేష ఔషధ లక్షణాలు ఈ మొక్కనిండా పుష్కలంగా వున్నయ్.

ఈనాడు ఈ మొక్కవిలువ మనకు తెలియకపోవడంవల్ల దానిపట్ల అవగాహన లేకపోవడంవల్ల చెట్లనువాడితే చేటువస్తుందనే అజ్ఞాన పూరితమైన అపనమ్మకం ఉండటంవల్ల, ఈ అపురూప ఆహార ఔషధ మొక్కలకు నేటి ఆధునికులు దూరమయ్యారు. ఇప్పటికైనా తెలుసుకొని దీన్నికూరగా ఉపయోగించుకోవాలని కోరుతున్నాం.

2) ఉలవగుగ్గిళ్ళు : నల్లఉలవలను నీటిలో నానబెట్టి తరువాత మెత్తగా గుగ్గిళ్ళవలె (గుడాలు) ఉడకబెట్టి దించి అందులో తాలింపుపెట్టి కమ్మగా ఆ గుగ్గిళ్ళను తినే సంప్రదాయం ప్రాచీన భారతంలో వుండేది. ముఖ్యంగా వర్షాకాలంలో ఈ గుగ్గిళ్ళను విశేషంగా వాడేవారు. ఎందు కంటే మూత్రపిండాలలో పుట్టేరోగాలన్నీ వర్షాకాలంలోనే పునాదులు వేసుకుంటయ్ కాబట్టి ఈ ఉలవగుగ్గిళ్ళు తింటూ రోగాలు ఏర్పడ కుండా ముందుజాగ్రత్త తీసుకునేవారు.

ఈ గుగ్గిళ్ళవల్ల కేవలం మూత్రపిండాలు బాగుపడడమేకాక శరీరంలోని చెడునీరు, చెడుకొవ్వు బహిష్కరింపబడి శరీరమంతా గట్టిపడి అధికకొవ్వు తగ్గిపోయి ఎప్పటికప్పుడు ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. అందువల్ల మనం కూడా కనీసం ఈ వర్షాకాలంలో వారానికి ఒకసారైనా గుగ్గిళ్ళను తింటే మూత్రరోగాలు రావు.

3) ముల్లంగికూర : ముల్లంగి దుంపలు మార్కెట్లో పుష్కలంగా దొరుకుతయ్. వీటిని సంస్కృతంలో మహాకంద అని పిలుస్తారు.ఎన్నో తరాల నుండి వీటిని ఆహార పదార్థాంగా ఉపయోగించుకొనే పద్ధతులు మనదేశంలో వున్నయ్. ముల్లంగిని వేపుడు కూరగాగానీ సాంబారులో వేసిగానీ వండుకొని తింటూ మూత్రపిండాలను దివ్యంగా మనవాళ్ళు కాపాడుకున్నారు. మనంకూడా వారానికి ఒకటి రెండుసార్లైనా సాంబారులో వేసుకొని గానీ, విడికూరగా వండుకొని తింటూవుంటే మనకు మూత్రపిండ రోగాలు రానేరావు. U

సబ్జాకురసం నాలుగుచుక్కలు నొప్పిలేనివైపు ముక్కులోవేస్తుంటే అరతలనొప్పి అదృశ్యం.

సెప్టెంబరులో జీ తెలుగుఛానల్‌లో ప్రసారమైన మహర్షి ఏల్చూరిగారి ఆయుర్వేద ఆహార విజ్ఞానం

ప్రియమైన పాఠకులారా! మహర్షి ఏల్చూరిగారి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రవచనాలు ప్రతిరోజు ఆగస్టు 25 నుండి తెల్లవారుఝామున 5 గం॥నుండి 5-30 గం వరకు మరియు ఉదయం 7-30 నుండి 8-00 గం॥ వరకు జీ తెలుగు చానల్‌లో ప్రసారమౌతున్నాయని మీకందరికీ తెలుసు. ప్రతిరోజు జీవనవేదం పేరుతో ఆసనాలు, ఆహారవేదంపేరుతో ఆహారకానుకలు, సౌందర్యవేదం పేరుతో సౌందర్య కానుకలు అందిస్తున్నాం. అయితే, టీ.వీలో సమయం అతి తక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి అక్కడ మీకందించే కానుకలకు ఏ ఏ ఆహార నియమాలు పాటించాలో సంపూర్ణంగా చెప్పడం సాధ్యంకాదుకాబట్టి, మీకు సంపూర్ణ అవగాహన కలగడంకోసం గడచిన నెలలో ప్రసారమైన ఆయా అంశాలను వాటికి తగిన ఆహార నియమాలను తరువాతనెలలో వచ్చే మాసపత్రికలో ప్రచురిస్తున్నామని తెలియజేస్తున్నాం.

పొట్టను కరిగించే - పసందైనజావ

ఉదయకాలపు ఆహారం : ఒకకప్పు బియ్యానికి పధ్నాలుగు కప్పుల నీరు కలిపి ఆ బియ్యమంతా పూర్తిగా ఉడికి జావలాగా అయ్యే వరకు ఉడికించాలి. మధ్యలో అందులో చిటికెడు జిలకరపొడి, చిటికెడు మిరియాలపొడి, చిటికెడు ధనియాలపొడి, చిటికెడు వాముపొడి, చిటికెడు సోంపుపొడి, మూడుచిటికెల సైంధవలవణంపొడి, చిన్నఅల్లంముక్క, తగినంత కొత్తిమీరి, కరివేపాకు, వేసి వండాలి.

ఇది కమ్మగా తినడానికి ఇంపుగా ఉండటమేకాక అధికకొవ్వును అతిత్వరగా తగ్గిస్తుంది.

కొవ్వుతగ్గడానికి - కూరగాయల సూప్



మధ్యాహ్న ఆహారం : పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొరకాయ, దోసకాయ, టమోటా, గుమ్మడికాయ, క్యారెట్, బీట్రూట్, మొదలైన వాటిని ముక్కలుచేసి పాత్రలోవేసి తగినన్ని నీరుకలిపి చిన్నమంటపైన మరిగించాలి. ముక్కలు మరుగుతూవుండగా అందులో కొత్తిమీర, పుదీనా, కరివేపాకు, మిరియాలపొడి, సైంధవలవణం, తగినంత కలుపుకోవాలి. ముక్కలు బాగా ఉడికినతరువాత దించి గోరువెచ్చగా అయినతరువాత ఆముక్కలనుతిని ఆసూప్‌ను తాగాలి. దీనివల్ల శరీరంలో అదనంగా ఒకగ్రాము కూడా కొవ్వు పెరగకపోవడమేకాకుండా పొట్ట కరిగిపోయి మంచిరక్తం ఉత్పన్నమౌతుంది.

కొవ్వుహరించే - గోధుమ, బార్లీరొట్టె



రాత్రిఆహారం : ముడిగోధుమలు, బార్లీగింజలు సమానంగా తీసుకొని ఒకరాత్రి నీటిలో నానబెట్టి ఒకపగలు ఎండబెట్టి వాటిని దోరగావేయించి మెత్తగాదంచి పొడిచేసుకొని నిలువచేసుకోవాలి. ఈ పిండిని తగినంత తీసుకొని ఇందులో కొద్దికొద్దిగా జిలకరపొడి, ఓమపొడి, మిరియాలపొడి, ఉప్పు, ఉల్లిగడ్డముక్కలుకలిపి రొట్టె కాల్చుకొని ఆరొట్టెతో టమోటా, పొట్లకాయ, బీరకాయ, సొరకాయ (ఆనబకాయ) మొదలైనకూరలు కలిపితినవచ్చు.

ఊబకాయానికి - త్రిఫలామృతం

నాలుగవవిధానం : త్రిఫలకల్పంచూర్ణం 100గ్రా॥ తీసుకొని అందులో తిప్పతీగపొడి 30గ్రా ॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రాత్రి నిద్రించేముందు అతిస్థూల్యం కలవారు ముందుగా పావుచెంచా చూర్ణంతో ప్రారంభించి క్రమంగా పెంచుకుంటూ ఒకటీస్పూన్ చూర్ణాన్ని ఒకటీస్పూన్ తేనెతో కలిపి సేవించాలి.

పైన తెలిపిన నాలుగు మార్గాలను ఆచరిస్తూ 1) ఉత్థానపాదాసనం 2) పవనముక్తాసనం 3) భుజంగాసనం 4) శలభాసనంవేస్తూ కపాల భాతి ప్రాణాయామంకూడా చేస్తుంటే క్రమక్రమంగా శరీరానికి ఇబ్బంది లేకుండా, నీరసంరాకుండా కొద్దికొద్దిగా కొవ్వుతగ్గుతుంది.

ఉసిరిక పండ్లరసమును మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తుంటే క్రమంగా మొలలవ్యాధి హరించిపోతుంది.

లవంగాలు నల్లజిలకర నీటితోనూరి పట్టిస్తే మొటిమలు మానిపోతయ్.

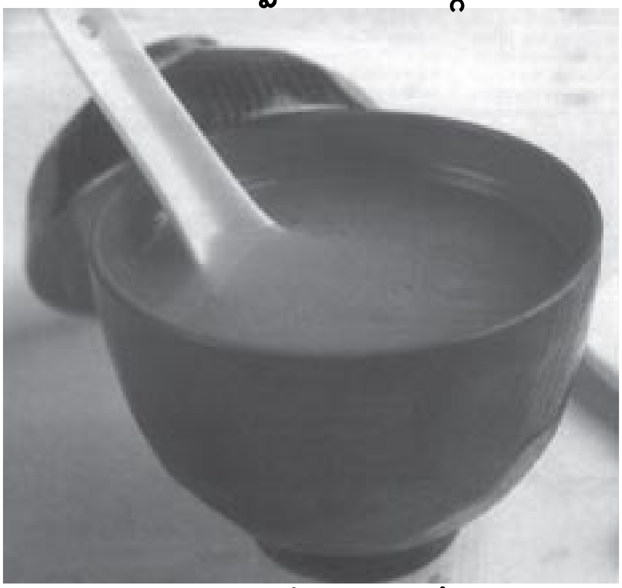
మలబద్ధకానికి సొంఠిచూర్ణం



సొంఠి, కరక్కాయలబెరడు సమభాగాలుగా తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేయాలి. ఆ పొడితో సమానంగా పాతబెల్లం కలిపి దంచి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు అయిదునుండి పదిగ్రాములమోతాదుగా ఈ ముద్దను సేవిస్తుంటే మలబద్ధకం హరించిపోతుంది.

ఆహారనియమాలు : ఆలుగడ్డలు, కొత్తబియ్యం, ఆలస్యంగా అరిగేపదార్థాలు, చల్లని ఆహార పదార్థాలు, అతితీపిపదార్థాలు, పెరుగు, మాంసం, గుడ్లు నిషేధం.

తలనొప్పికి - తగినమార్గం



త్రిఫలకల్పచూర్ణం 100గ్రా॥ తీసుకొని అందులో పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజూ ఉదయంసాయంత్రం అర చెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చనినీటితో లేదా ఒకచెంచా తేనెతోకలిపి సేవిస్తుంటే అన్నిరకాల తలనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

మధుమేహానికి - మంచికాఫీ

నేరేడు గింజలపొడి, మోదుగపూవులపొడి, సుగంధపాలవేర్లపొడి, సమభాగాలుగా కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఒకగ్లాసు నీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో తగినన్నిపాలు కొద్దిగా తాటిబెల్లం లేక తాటికలకండపొడి కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మధుమేహానికి వాడే ఔషధాలను క్రమంగా మధ్యమధ్యలో పరీక్ష చేసుకుంటూ తగ్గించవచ్చు.

ఆహారనియమాలు : చక్కెర, కొత్తబెల్లం, పటికబెల్లం, కొత్త బియ్యం, కొత్తచింతపండు, కొత్తగోధుమలు, కొత్తరాగులు, కొత్త జొన్నలు, గేదెపెరుగు, గేదెపాలు, గేదెనెయ్యి నిషేధం.

ఆస్తమాకు - ఆహారకానుక

పసుపుకొమ్ములు 100గ్రా॥, గోధుమగింజలు 100గ్రా॥ తీసుకొని కొమ్ములను ముక్కలుచేసి, ఆముక్కలను గోధుమలను మట్టి మూకుడులో చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా గోరువెచ్చని నీటితోసేవిస్తుంటే దగ్గు, జలుబు, ఆస్తమా మొదలైన శ్వాసకోశ సమస్యలు అదుపులోకివస్తయ్.

ఆహారనియమాలు : ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లు, చల్లనిగాలి, చల్లని నీరు, చల్లబడిన ఆహారపదార్థాలు, టమోటా, సొరకాయ, బీరకాయ, దోసకాయ, కొత్తబియ్యం, నిషేధం.

అజీర్ణానికి - అల్లంచూర్ణం



అల్లం దుంపలను పై తోలుగీకివేసి ముక్క లుచేసి దోరగా వేయించి, దంచి చేసినపొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన జిలకర పొడి 100గ్రా॥, పంచదార పొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. ఇదే అల్లంచూర్ణం. రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు పిల్లలకు రెండు మూడుచిటికెలు, పెద్దలకు అరచెంచా వేడిశరీరంగలవారికి పావుచెంచా మోతాదుగా ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే అజీర్ణం హరించిపోతుంది. ఆకలిపెరుగుతుంది.

ఆహారనియమాలు : ఎవరి శరీరానికి ఏ పదార్థాలు తింటే త్వరగా జీర్ణంకావో ఆపదార్థాలను మానివేసి, ఏపదార్థాలుతింటే పొట్టకు హాయిగావుండి త్వరగా జీర్ణంఅవుతుంటాయో ఆపదార్థాలను సేవించడమే ఉత్తమపథ్యం.

రక్తపోటుకు - ఉల్లిగడ్డకానుక

రోజూ రెండుపూటలా ఉల్లిగడ్డరసం ఒకచెంచా, తేనె ఒకచెంచా కలిపి ఆహారానికి గంటముందుగా సేవిస్తు వున్నా లేక రెండుపూటలా ఆహారంలో ఒక పచ్చిఉల్లిగడ్డను తింటూవున్నా క్రమంగా అధికరక్తపోటు, అల్పరక్తపోటు హరించిపోతయ్.

ఆహారనియమాలు : అతివేడి కలిగించే పదార్థాలు, ఆవకాయ, మాంసం, చికెన్, చేపలు, గుడ్లు, ఆలుగడ్డలు, పెరుగు, కొత్తధాన్యాలు, చల్లబడిన పదార్థాలు, మానసిక ఆవేదన, అతిఆవేశం, నిషేధం.

అల్సర్‌కు - ఆహారకానుక

అల్లంరసం ఒకచెంచా, నువ్వులపొడి ఒకచెంచా, బెల్లం 10గ్రా'కలిపి దంచి ముద్దచేసి పరగడుపున బుగ్గనపెట్టుకొని చప్పరించి తినాలి. ఒకగంట వరకు మరేమీ తినకుండా వుంటే క్రమంగా అల్సర్ హరించి పోతుంది.

ఆహారనియమాలు : మాంసం, మసాలాలు, చేపలు, గుడ్లు, కారం, ఉప్పు, పులుపు అతిగా కలిగిన పదార్థాలు, వేడివేడి టీకాపీలు, ఆవకాయ, పెరుగు నిషేధం.

ధనియాలపొడి5గ్రా॥, ఉసిరికపొడి5గ్రా॥ పటికబెల్లం5గ్రా॥ తింటుంటే తలతిప్పడం బంద్.

జీ టీవీలో చెప్పిన సౌందర్య విజ్ఞాన రహస్యాలు



అందానికి - అతిమధురలేపనం

అతిమధురం పొడి, పొట్టుతీసిన బార్లీగింజలపొడి, దోరగా వేయించి దంచిన తెల్ల ఆవాలపొడి, లొద్దుగచెక్కపొడి, ఒక్కొక్కటి 5గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని తగినన్ని పాలతోగానీ, మీగడతోగానీ, నీటితోగానీ మెత్తగా నూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకోవాలి. ఆరిన తరువాత కడగాలి. ఇలా చేస్తుంటే ముఖంలోని నలుపు మచ్చలు, మంగు, హరించిపోయి ముఖం ప్రకాశమానమౌతుంది.

b దీనిలోవాడిన ఆవాలవల్ల కఫశరీరులకు ముఖంనిండా నీరు పట్టినవారికి కొద్దిగా మంటరావచ్చు. అందువల్ల ముందుగా చేతిపైన కొంచెం రాసుకొని మీ శరీరతత్వానికి సరిపోతుందో లేదో చూసుకొని వాడుకోండి.

మొటిమలకు - రేగిగింజలపప్పు

మనం తినే రేగిపండ్లలోని గింజలను పగులకొడితే లోపల పప్పు వుంటుంది. ఆ పప్పు మెత్తగా దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఆ పొడి అరచెంచా తేనె అరచెంచా వెన్న అరచెంచా కలిపి మెత్తగానూరి మొటిమలపైన లేపనం చేస్తుంటే మొటిమలు హరించిపోతయ్.

పచ్చిపసుపుతో - పసందైనయోగం

పచ్చిపసుపు, నల్లనువ్వులపొడి సమంగా కలిపినూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకొని ఆరిన తరువాత కడుగుతూవుంటే క్రమంగా ముఖం పచ్చగా పసిడికాంతులతో ప్రకాశిస్తుంది.

అతికొవ్వుకు - అపామార్గతైలం

ఉత్తరేణిఆకులను దంచితీసిన రసం నువ్వులనూనె సమంగా కలిపి రసం ఇగిరిపోయి నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో ముద్దకర్పూరంపొడి 20గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. స్నానానికి గంటముందు తగినంత తైలాన్ని గోరువెచ్చగా కొవ్వు పెరిగిన అవయవాలపై మర్దనచేస్తుంటే క్రమంగా కొవ్వుతగ్గిపోతుంది.

ఉదరసౌందర్యానికి - ఉలవగుగ్గిళ్ళు

నల్లఉలవలు 30గ్రా॥ తగినన్ని నీటిలోనానబెట్టి మెత్తటి గుగ్గిళ్ళు (గుడాలు)లాగా ఉడకబెట్టి ఉల్లిపాయముక్కలతో తాలింపువేసి కమ్మగా తింటూవుంటేక్రమంగా కొవ్వు కరిగిపోతుంది. అలవాటునుబట్టి క్రమంగా 100గ్రా॥ వరకు పెంచుకోవాలి.

కలబంద - ఫేస్‌ప్యాక్



కలబందగుజ్జు ఒకచెంచా తీసి ఏడుసార్లు నీటిలోముంచి విదిలించి అందులో పావుచెంచా మెంతిపొడి, పావుచెంచా ఉసిరికపొడి, పావుచెంచా జాపత్రిపొడి, పావుచెంచా పసుపుపొడి, కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి లేపనంచేసుకొని ఒకగంట ఆగి కడుగుతూవుంటే మొటిమలు, మచ్చలు, నల్లనివలయాలు, హరించిపోయి ముఖం ముగ్ధమోహనంగా మెరిసిపోతుంది.

రక్తశుద్ధికి - క్యారెట్‌పానీయం

దేశవాళీ టమోటాలు 100గ్రా॥, క్యారెట్ 50గ్రా॥, బీట్రూట్ 25గ్రా॥, ముక్కలుచేసి కొంచెం నీరుకలిపి మెత్తగాదంచి బట్టలోవడపోసి రసం తీయాలి. ఈ రసంలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి సాయంత్రంపూట వరుసగా నలభైరోజులపాటుసేవిస్తే రక్తంలోనిమలినాలు హరించిపోయి రక్తశుద్ధి జరిగి శరీరమంతా తేజస్సు వస్తుంది.

బక్కపిల్లలకు - బార్లీపాయసం

ఒకకేజీ బార్లీగింజలుతెచ్చి కొంచెం నేతితో దోరగా వేయించి వాటిని లావురవ్వలాగా విసిరి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు సాయంత్రంపూట 50 నుండి 100గ్రా॥ రవ్వ తగినంతనీరు కలిపి ఉడకబెట్టి అందులో తగినన్నిపాలు, పంచదారకలిపి పాయసంలాగావండి రెండు మూడు చెంచాలు నెయ్యికలిపి సన్నగావున్న యువతీయువకులచేత బాల బాలికలచేత తినిపించాలి. ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే పిల్లల శరీరంలోని అతివేడి నిక్కాక హరించిపోయి రక్తశుద్ధికలిగి పిల్లలు అందంగా ఆరోగ్యంగా తయారౌతారు.

Y ఈబార్లీపాయసం వేడిశరీరంకలవారికి ఉపయోగకరం.

వేడిఅన్నం బట్టలోవేసి దాంతో కాపడం పెడుతుంటే - శిరోభారం తగ్గిపోతుంది.

నేత్రసౌందర్యానికి నేత్రామృతలేహ్యం



కరక్కాయపొడి 50గ్రా॥, తానికాయపొడి 50గ్రా॥, ఉసిరిక కాయపొడి 50గ్రా॥, అతి మధురంపొడి 10గ్రా॥, వెదరుప్పు పొడి 10గ్రా॥ దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 20గ్రా॥, పటికబెల్లం పొడి 300గ్రా॥, తీసుకొని అన్నికలిపి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి. తరువాత ఆ పొడిలో మంచిపట్టు తేనె తగినంతపోసి కలిపి గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి. రోజు 5 నుండి 10గ్రా॥మోతాదుగా రాత్రి నిద్రించేముందు ఈలేహ్యాన్ని తిని కనీసం ఒకగంట వరకు నీరు తాగకుండా వుండాలి.

ఇలా ప్రతిరోజు విడువకుండా వాడుతూవుంటే కంటిదృష్టి పెరుగుతుంది.

పిల్లల తెల్లవెంట్రుకలకు

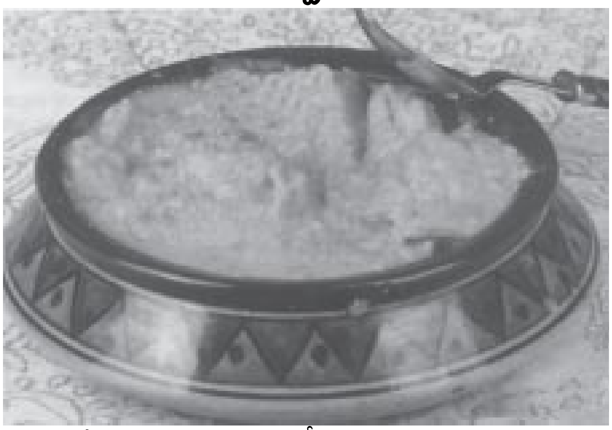


రోజు రాత్రిపూట పిడికెడు ఉసిరిక ముక్కలను మంచినీటిలో వేసి ఉదయందాకా నానబెట్టి వడపోసి నీరుతీసివేయాలి. ఆముక్కలను ఆవునేతితో దోరగా వేయించాలి. తరువాత వాటిని అన్నంలో కలిపిగానీ, విడిగాగానీ, ఉదయంపూట బిడ్డలచేతతినిపిస్తుంటే పిల్లలకు చిన్నవయసులోనే వచ్చిన తెల్లవెంట్రుకలు నల్లబడతయ్.

చుండ్రుకు - మందారతైలం

ఒంటిరెక్క మందాలపూలు దంచినరసం 100గ్రా॥, నల్ల ఆవు మూత్రం 100గ్రా॥, నల్లనువ్వులనూనె 100గ్రా॥, కలిపి చిన్నమంటపైన నూనెమిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించి వడపోసి నిలువచేసుకొని చుండ్రువున్నవారు ప్రతిరోజు ఈతైలాన్ని గోరువెచ్చగా మర్దనచేస్తుంటే చుండ్రు తగ్గిపోవడమేకాక వెంట్రుకలు గట్టిపడి ఆరోగ్యంగా పెరుగుతయ్.

దురదలకు - కుప్పింట ఆయింట్‌మెంట్



కుప్పింటాకురసం 200గ్రా॥, మీగడపెరుగు 400గ్రా॥, కర్పూరం 20గ్రా॥, పసుపు 20గ్రా॥, ఉప్పు 20గ్రా॥ వీటన్నింటిని కలిపి ఒక మట్టిపాత్రలోపోసి పైన మూతబెట్టి గట్టిగా బట్టతోచుట్టి గాలి తగలని చోట నలభైఎనిమిది గంటలు నిలువవుంచాలి. తరువాత మూతతీసి పదార్థాన్ని బాగా కలిపితే ఆయింట్‌మెంట్‌లాగా అవుతుంది.

దీన్ని దురదలపైన గజ్జి, తామర, చిడుము, మొదలైన చర్మ వ్యాధులపైన లేపనంచేస్తే ముందుగా బాగా మంటపుట్టి ఆ తరువాత చల్లబడి చర్మవ్యాధి హరించిపోతుంది.

మనోసౌందర్యానికి - అతిమధురచూర్ణం

అతిమధురంపొడి 100గ్రా॥, అశ్వగంధపొడి 100గ్రా॥, ఆకుపత్రి (బిర్యానిఆకు) పొడి 100గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజురెండుపూటలా ఒకచెంచా పొడి ఒకకప్పు వేడిపాలలో కలిపి సేవిస్తుంటే మానసికబలహీనత, పిరికితనం, అతిదు:ఖం మొదలైన మనోరుగ్మతలు హరించిపోయి మనసు ఆనందంగా వుంటుంది.

ఆయుర్వేదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్

యస్. గంగారం, తండ్రి : శివరాజు, ఇం.నెం. 6-22-10, గౌతంనగర్, నిజామాబాద్ - 503 002. ఫోన్ : 9963095561.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

అల్సర్, మలబద్ధకం తగ్గినయ్ : నేను త్రిఫల రసాయనం వాడటం ద్వారా నాకు అల్సర్ మరియు మలబద్ధకం కేవలం కొన్ని నెలల్లో కనుమరుగైంది.

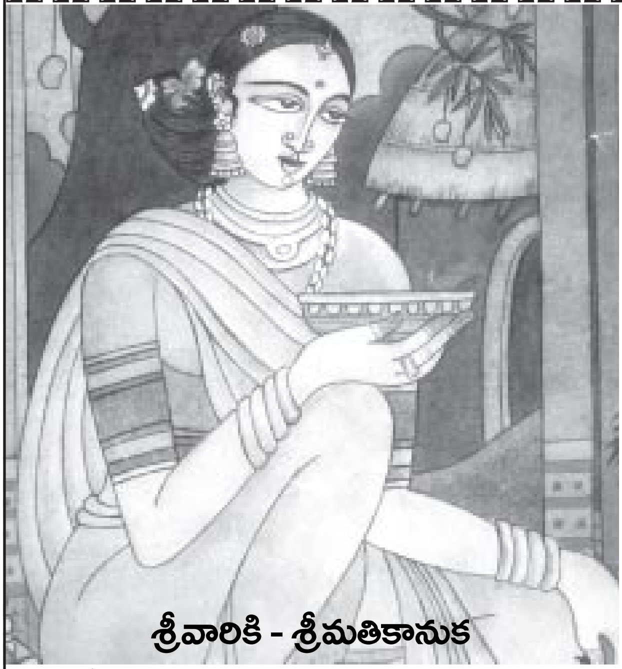
మొటిమల సమస్య తీరింది : నాకు మొటిమల సమస్య విపరీతంగా వుండేది. మీరు సూచించిన విధంగా ప్రతిరోజు రాత్రి 20 కిస్‌మిస్‌లు నీటిలో నానబెట్టి ఉదయం దంతధావనం అయిన తరువాత ఈ కిస్‌మిస్‌లు బాగానమిలి ఆనీటిని త్రాగడంద్వారా ఇలా 3 నెలల నియమం తప్పకుండా వాడటంద్వారా మొటిమల సమస్యదూరం అయ్యింది.

పళ్ళు గట్టిపడినయ్ : మీరు సూచించినట్లు ఉదయం నిద్రలేవగానే ఒకచెంచా నువ్వులనూనెను నోటిలో వేసుకొని పుక్కిలించడం ద్వారా నాకు కొన్ని రోజుల్లోనే పళ్ళు గట్టిపడటం, మరియు నోటినుంచి దుర్వసనరావడం పూర్తిగా తగ్గినయ్.

ఈ రోజుల్లో ఇంగ్లీషు మందులతో విసిగి వేసారి ఆరోగ్యం బాగుపడని మాలాంటి ఎంతోమందికి, నిస్వార్థంగా అందరికి ఆయుర్వేదం అనే సేవచేస్తున్న మీకు నా హృదయపూర్వక శతకోటి పాదాభివందనాలు తెలుపుకుంటున్నాము.

రోజుమార్చి రోజు దిరిశెనాకుపసరు పేడతో కలిపి రుద్దితే తలపుండ్లు తగ్గుతయ్.

వంట ఇంట్లో మందులున్నయ్ - వంటి నిండా వ్యాధులున్నయ్
ఇంటిమర్మం తెలుసుకోండి - వళ్ళుబాగుచేసుకోండి - 3



శ్రీవారికి - శ్రీమతికానుక

మహిళామణులకు గమనిక : భార్యాభర్తలబంధం కలకాలం తీయని అనుబంధంగా కొనసాగాలంటే ప్రతిభార్యా తనభర్తను ఎల్లప్పుడూ శక్తివంతుడుగా ఉంచగల ఆహారపదార్థాలను కానుకగా అందించాలి. భర్తఆరోగ్యమే తనకు తనపిల్లలకు తనఇంటికి మహా భాగ్యమనే నిజాన్ని మగువలు మరచిపోరాదు. ఈనాడు తినే పదార్థాలలో ఏకొంచమైనా శక్తిలేకపోవడంవల్ల పురుషులు బలహీనులై చిన్న వయసు లోనే నపుంసకులుగా మారుతూ మానసికంగా కృంగి పోతున్నారు. ఆస్థితిని కలుగకుండా మహిళలు ఈ క్రింది జాగ్రత్త తీసుకోండి.

శ్రీవారికి శ్రీమతి ఇచ్చే ప్రేమకానుక : లేతకొబ్బరికాయలను తీసుకొచ్చి పగులకొట్టి లోపలి లేతకొబ్బరిని 160గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకోవాలి. దాన్ని మెత్తగాతురిమి లేక దంచి ఆమొత్తాన్ని ఒక కళాయిపాత్రలో వేయాలి. అందులో పటికబెల్లంపొడి 160గ్రా॥ వేసి దానితోపాటు కొబ్బరినీరు 640గ్రా॥కూడా కలిపి చిన్నమంటపైన మరి గించాలి. అది లేతపాకానికి రాగానే అందులో దోరగా వేయించిన చిన్నఏలకులపొడి 5గ్రా॥ ఆకుపత్రిపొడి 5గ్రా॥, నాగకేసరాలపొడి 5గ్రా॥, దాల్చినచెక్కపొడి5గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పలికట్టెపొడి 5గ్రా॥, కలిపి పాత్రనుదించి పదార్థమంతా బాగా కలిసిపోయేలా కలదిప్పి చల్లారిన తరువాత గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు 10గ్రా॥ లేహ్యాన్ని మీ శ్రీవారిచేత తినిపించి అనుపానంగా ఒకకప్పు పాలలో ఒకచెంచా పటికబెల్లం కలిపి తాగించండి.

ఉపయోగాలు : ఇలా తాగిస్తుంటే, వృత్తిపరమైన ఆందోళనలతో సరిగా ఆహారంతినకుండా నిద్రపోకుండా ఎప్పుడూ ఆలోచిస్తూవుండే పురుషులకు, వీర్యంపలుచబడి శీఘ్రస్కలనంతో మానసికవేదన అనుభవించే పురుషులకు ఇది వరప్రసాదంలా పనిచేస్తుంది. దీని సేవన వల్ల హాయిగా నిద్ర పడుతుంది. మనసు ప్రశాంతమౌతుంది. వీర్యం చిక్కబడి సంభోగశక్తి పెరుగుతుంది. తద్వారా కుటుంబం ఆనంద మయమౌతుంది.

పథ్యం : ఈలేహ్యాన్ని వాడేటప్పుడు అతివేడి కలిగించే పైత్య పదార్థాలు నిషేధించాలి. ఎక్కువకారం, ఎక్కువ ఉప్పు, ఎక్కువ పులుపు, అధికంగా ఆవకాయ, పండుమిర్చి, మొదలైనవి నిషేధించాలి.

శ్రీమతికి - శ్రీవారికానుక

పురుషులకు గమనిక : అనుబంధం అనేది కలకాలం నిలబడా లంటే కేవలం భార్యమాత్రమే ప్రేమచూపిస్తే సరిపోదు. భర్తకూడా అదేప్రేమను చూపించగలగాలి. ఇంట్లో ఆడది ఆరోగ్యంగా వున్నప్పుడే ఆ ఇల్లు ఆనందంతో కళకళలాడుతుంది. ఆడది అనారోగ్యవంతురా లైతే ఆఇల్లంతా నరకంగా మారుతుంది. అందువల్ల తమ భార్య ఆరోగ్యంకోసం భర్తకూడా తగినకానుకను అందించాలి. భార్యను అందంగా, ఆనందంగా, ఆరోగ్యంగా వుంచడంకోసం భర్తలు ఈ క్రిందికానుకను స్వయంగా తయారుచేసి అందించండి.

శ్రీమతికి శ్రీవారుఇచ్చే ప్రేమకానుక : మంచి మేలురకమైన సిమ్లాఆపిల్‌పండ్లు ఒకకేజీ తీసుకురండి. కొంచెం వేడినీటిలోవేసి తోలుపైనవుండే మలినాన్ని కడిగి శుభ్రంచేయండి. తరువాత వాటిని ముక్కలుచేసి లోపలివిత్తనాలు తీసివేసి ఆముక్కలను మెత్తగాదంచి బట్టలోవేసి పిండి రసంతీయండి. ఈరసం అరకేజీ మోతాదుగా తీసుకోండి. అదేవిధంగా మార్కెట్‌లో దొరికే గాజర్‌గడ్డలు తెచ్చి కడిగి దంచి తీసినరసం పావుకేజీ, క్యారెట్‌దుంపలరసం పావుకేజీ, పటిక బెల్లంపొడి అర్ధకేజీ, కలిపి ఈమొత్తం పదార్థాన్ని పాత్రలోపోసి చిన్న మంటపైన మరిగిస్తూ లేతపాకం రాగానే కిందికి దించండి. అది పూర్తిగా ఆరినతరువాత ఒకగాజుపాత్రలో నిలువచేసి ఈ ప్రేమకానుకను మీ శ్రీమతికి అందించండి.

వాడేవిధానం : మీ శ్రీమతిగారిచేత రెండుపూటలా రెండు చెంచాల మోతాదుగా ఈ పాకాన్ని ఒకగ్లాసు నీటిలోకలిపి తాగించండి.

ఉపయోగాలు : ఈవిధంగా రెండుపూటలా తాగుతూవుంటే మీశ్రీమతికి శరీరంలో రక్తహీనత, అందవికారం మటుమాయమై పోతుంది. పరిశుభ్రమైన రక్తంపుట్టి వారు అందంగా తయారౌతారు. వారికి కలలోకూడా అనవసర ఆవేశంరాదు. ఎప్పుడూ వారి పెదవులపైన చిరునవ్వులు చిందుతూవుంటయ్. ఆచిరునవ్వులే మీకు శ్రీరామరక్ష.

పథ్యం : ఈ లేహ్యాన్ని వాడేటప్పుడు మీ శ్రీమతి మాంసాహారం, చేపలు, గుడ్లు, తినకూడదు. కారం, ఉప్పు, పులుపు తగ్గించాలి. ఉదయం సాయంత్రం పావుగంటసేపు ఆసనాలు, పావుగంటసేపు ప్రాణాయామం చేయాలి. ఈనియమాలు పాటిస్తూవుంటే వారి అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు అనంతంగా పెరుగుతయ్.

పసుపు, నవాసాగరంనూరి వాసనచూస్తే పార్శ్వపునొప్పి తగ్గిపోతుంది.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
08-11-2008 2వ శనివారం	అంకాపూర్ (గ్రా) ఆర్మూర్ (మం) నిజమాబాద్‌జిల్లా	జిల్లాపరిషత్ హై స్కూల్	శ్రీ కె. వెంకటేశ్వర రావు & 9440834560 శ్రీ కుమార్ గౌడ్ & 9848259690	శ్రీ దుబ్బాసి వైన్స్ భాస్కర్ & 9848774422 శ్రీ తోట నడిపి గంగారాం & 9247591077 శ్రీ బద్దం నర్సారెడ్డి & 9848348866
09-11-2008 ఆదివారం	రామాయంపేట మెదక్‌జిల్లా	స్నేహ డిగ్రీ కాలేజ్, రెడ్డికాలనీ ఎదురుగా	శ్రీ పి. సంగమేశ్వర్ & 9989518920 శ్రీ కె.సంజీవకుమార్ & 9963723156	శ్రీ డా॥ దయాకర్ & 9989309022 శ్రీ కె. తిరుపతి & 9966795422
16-11-2008 ఆదివారం	చిట్టినగర్ విజయవాడ	శ్రీ వాసవి కన్యకాపరమేశ్వరి అమ్మవారి మందిరం, సౌమ్యథియేటర్ ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీకుప్పురావూరి ప్రసాదరావు & 9392105444, 9247851351
23-11-2008 ఆదివారం	విశాఖపట్టణం	సెక్టర్ - 5, సి.డబ్లు.సి., ఉక్కునగర్ విశాఖ స్టీల్ ప్లాంట్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విశాఖపట్టణం శాఖ	శ్రీ కె.సి.హెచ్. అప్పలనాయుడు & 9866113949 శ్రీ వై. వాసు & 9866224469 శ్రీ ఎ. సీతారామశర్మ & 9849127619
29-11-2008 శనివారం	రాజమండ్రి తూ.గో. జిల్లా	దువ్వూరిరామకృష్ణారావుగారి కళ్యాణ మండపం, బి.వి.యం.స్కూల్‌ప్రక్కన	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, రాజమండ్రి శాఖ	శ్రీమతి కె. రేవతి & 9701355146 శ్రీమతి ఐ. లత & 9848471601
30-11-2008 ఆదివారం	జంగారెడ్డిగూడెం(మం) ప.గో.జిల్లా	శ్రీ ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జంగారెడ్డిగూడెం శాఖ	శ్రీ పెనుమర్తి రామకుమార్ & 9441255776 శ్రీరెడ్డి రామకృష్ణరావు & 9701357544, 08821225935
07-12-2008 ఆదివారం	కోదాడ నల్గొండజిల్లా	కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ ఆడిటోరియం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కోదాడ శాఖ	శ్రీనివాసులు సీతారామశాస్త్రి పురోహితులు & 9985463258 శ్రీ పి. శ్రీనివాస్ & 9912216171
09-12-2008 మంగళవారం	షాద్‌నగర్ మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	శ్రీ శివమారుతి గీతా అయ్యప్ప కళ్యాణమండపం	పాతంజలి యోగ సమితి అధ్యక్షుడు శ్రీపానుగంటి శశిధర్ & 9948697557	శ్రీ మాడుగుల వెంకటేశ్వర్లు & 9866846395 శ్రీ టి. యాదగిరి & 9247319348 మణికంఠ ప్రింటర్స్ & 9848593313
13-12-2008 2వ శనివారం	రాయదుర్గం అనంతపురంజిల్లా	గర్ల్స హైస్కూల్	శ్రీ కె. బ్రహ్మానందరెడ్డి & 9441764468	శ్రీ యం. చంద్రశేఖర్ & 9440604910 శ్రీ యం. లక్ష్మణ్ & 9490859170 శ్రీ పి.రాంచంద్రప్ప & 9290732575
14-12-2008 ఆదివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	పాత మున్సిపల్ గర్ల్స హైస్కూల్ మెయిన్‌రోడ్	శ్రీహెచ్.రవీంద్రగౌడ & 9440862377	శ్రీమతి పి. గాయత్రి & 08496 248233 శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ & 08552 226618 శ్రీ జె. సూర్యనారాయణ & 9848381311
19-12-2008 శుక్రవారం	మణుగూరు ఖమ్మంజిల్లా	భద్రాద్రిక్లబ్ స్టేడియం (సి.ఆర్.క్లబ్)	సింగరేణి కాలరీస్ వారి సౌజన్యంతో	శ్రీ బి.జయప్రకాష్ , పర్సనల్ మేనేజర్ & 9491145069
25-12-2008 గురువారం	మదీనాగూడ, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. రోడ్ హైదరాబాద్	యంగ్‌ఎవర్, రాఘవటవర్స్,మదీనాగూడ	సమయం :మ12గం॥ నుండి సాయంత్రం 6 గం॥ వరకు	[illegible] ఎంగ్ యవర్ (ఆఫీస్) & 040-40215409
28-12-2008 ఆదివారం	కామారెడ్డి నిజమాబాద్‌జిల్లా	శ్రీ రామాంజనేయ దేవాలయం వివేకానందకాలనీ	శ్రీ భగవాన్ ధన్వంతరి సేవాసమితి, కామారెడ్డి	శ్రీ డి. నారాయణ & 9866204542 శ్రీ ఆర్. హరిస్మరణ్ రెడ్డి & 9397329794 శ్రీ చెలిమల ఎల్లయ్య & 9247045314
4-01-2009 ఆదివారం	వనపర్తి మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	వాసవి బలభద్ర కళ్యాణమంటపం వాసవినగర్, నాగవరం శ్రీమతిహేమలత & 9948951681	ఇటుకూరి వీరయ్యగుప్త ఆర్యవైశ్య సంఘం & 9440952377 శ్రీఇంద్రారావు & 9393081683	శ్రీ రామన్‌గౌడ్ & 9396323350 శ్రీజి. లక్ష్మణ్‌యాదవ్ & 9440454808 శ్రీగౌరీ ఉమాపతిగౌడ్ & 9440416978
10-01-2009 శనివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరుజిల్లా	శ్రీ వాసవి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపం, జాన్‌పాడ్‌రోడ్	శ్రీ గూడె బాలకోటేశ్వరరావు, సిగ్మస్టార్ టీవీ. & 9490724659	శ్రీ చీతిరాలనాగయ్య & 9949318009 శ్రీ సిద్ధుల శ్రీను & 9866097454
11-01-2009 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	శ్రీ శ్రీనివాస ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమంటపం, వాసవినగర్	శ్రీ మంగమూరి రామకోటయ్య & 9966339552 శ్రీ ఎ. అంజద్‌పాష & 9394203002 శ్రీగోరంట్ల లక్ష్మీనారాయణ & 9848394506	శ్రీ వడ్లమూరి కోటేశ్వరరావు & 9848079321 శ్రీ షేక్ మహబూబ్‌అలీ & 9247495428 శ్రీ తాలూరి వెంకటసుబ్బయ్య & 9885713146
25-01-2009 ఆదివారం	విజయవాడ కృష్ణజిల్లా	శివరామనామక్షేత్రం సత్యనారాయణపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ	శ్రీ రవిప్రకాష్ & 9246415144, 9848405144
01-02-2009 ఆదివారం	గుంటూరు పట్టణము	అన్నదాన సమాజం అమరావతి రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గుంటూరు శాఖ	శ్రీ మిరియాల గోపికుమార్ & 9440249792 శ్రీమతి కె. కుసుమ & 0863 2327106 శ్రీ కె. శివప్రసాద్ & 9848651691
08-02-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ	శ్రీ కె. దండపాణి & 9849791967
15-02-2009 ఆదివారం	ఆర్మూర్ నిజమాబాద్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఆర్మూర్ శాఖ	శ్రీ కె. వెంకటేశ్వరరావు & 9440834560
01-03-2009 ఆదివారం	బోధన్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	నిజాందక్కన్ షుగర్స్ లిమిటెడ్., శక్కర్‌నగర్	జానకీరామరాజు & 9959522260	శ్రీ పూతోట ప్రకాశ్‌రావ్ & 9491104627 శ్రీనల్లపనేని సుబ్బారావు & 9491104628 శ్రీరావిపాటి శ్రీనివాసరావు & 9959768001

పత్రికా వర్గం

జనరల్ మేనేజర్

శ్రీమతి ఏల్చూరి రమాదేవి, B.A.

ఆఫీస్ మేనేజర్స్

యం.రంగారెడ్డి, కె.పండరినాథ్,
యస్.కె.అన్వర్‌పాషా, యు. వెంకటయ్య,
బి.మల్లిఖార్జున, ఎ.సీతారామ శర్మ, జి.శంకర్

సహ సంపాదకులు

డా॥ పి. రంగయ్య, B.A.M&S.,
డా॥ సి.హెచ్. మురళీమనోహర్, M.D.
డా॥ కె. విశ్వనాధం, N.D.
డా॥ నిర్మల, B.A.M.S.
డా॥ వి.నాగేశ్వరరావు, B.A.M.S.
డా॥ వసంతరాయలు, B.A.M.S.
డా॥ ఎన్. రాజశేఖర్, M.D.
డా॥ యస్. సత్యనారాయణరావు, వైద్యరత్న

సర్క్యులేషన్ మేనేజర్

సి.హెచ్. మోహన్‌రావు, M.Sc.,
ఫోన్ : 9705523622

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికీ ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
☏ 040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 8 నవంబర్ రూ.10/-

వైద్య సలహాదారులు

డా॥ నరసింహారెడ్డి, M.B.B.S. GCAM
ఫార్మర్ అడిషనల్ డైరక్టర్ - ఇండియన్ మెడిసిన్
డా॥ సత్యనారాయణస్వామి, రుద్రాక్ష చక్రవర్తి
డా॥ యం. వామన రెడ్డి, B.A.., B.A.M.S.
డా॥ ధూపం నరసింహస్వామి, వైద్యపండితులు
డా॥ బ్రహ్మయాచార్యులు, వైద్యపండితులు
డా॥ రాజయ్య, B.A.M.S.,

గౌరవ సలహాదారులు

శ్రీ కె.వి. రమణ, I.A.S.
శ్రీ అజయ్ కల్లం, I.A.S.
శ్రీ అరవింద రెడ్డి, I.A.S.
శ్రీ కిషన్‌రావు, I.A.S.
శ్రీ యలమంచలి సాయిబాబు, (న్యూ కన్‌స్ట్రక్షన్స్)
శ్రీ కె.వి.భాస్కరరావు, సభాసమ్రాట్
శ్రీ శివకృష్ణ, సంఘసేవకులు,
శ్రీ ఆర్.సి.వెంకటేశ్వర్లు, I.P.S.
శ్రీ వరప్రసాద్ రెడ్డి, శాంతా బయోటెక్.
శ్రీ చావలి రామకృష్ణరావు, Sr. Engineer
శ్రీ ప్రొ॥ ఎన్.బి. సుదర్శనాచార్య, Phd.,

డిజైనర్ : భారతపుత్ర సాంబశివ

డబ్బుతో జబ్బు పోతుందా? శ్రద్ధతో జబ్బు పోతుందా?

అధికశాతంమంది పండితులు, పామరులు, మేధావులు, అందరూ కూడా డబ్బు ఖర్చుపెట్టి జబ్బును తగ్గించుకోవచ్చని నమ్ముతూ ఆసుపత్రులచుట్టూ పరిభ్రమిస్తున్నారు. కేవలం డబ్బుతోటి, ఆ డబ్బుతో కొనుక్కునే వైద్యులతోటి, ఆ వైద్యులిచ్చే కేవలం మందులతోటి మాత్రమే వ్యాధులు తగ్గిన దాఖలాలు ఈప్రపంచంలో ఎక్కడా, ఎప్పుడూలేవు. నిజంగా డబ్బుతో జబ్బులు తగ్గేటట్టైతే ప్రపంచంలో వున్న ధనవంతులంతా సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా వుండేవాళ్ళే. కానీ ఈ ఆధునిక యుగంలో ఎక్కువ ధనసంపాదన కలిగినవారందరికీ రోగాలుకూడా ఎక్కువగానే వున్నయ్. కాబట్టి, కేవలం డబ్బుతో జబ్బులు తగ్గవని శ్రద్ధ ఖర్చుపెట్టి ఎవరి వ్యాధులను వారే తగ్గించుకోడానికి ప్రయత్నించాలని ప్రతిమనిషి తెలుసుకోవాలి.

పూర్వకాలంలో మనదేశ ప్రజల్లో అధికశాతంమంది అసలు వ్యాధి అంటేఏమిటో తెలియకుండానే నూరేండ్లు జీవించారు. ఒక్కపైసా ఖర్చుపెట్టే పనిలేకుండా ఏవైద్యులవద్దకు వెళ్ళే అవసరంలేకుండా ఆరోగ్యవంతులుగా బ్రతికారు. వీరంతా దేవునిపట్ల పూర్తివిశ్వాసంతో ప్రకృతినియమాలను యధాతథంగా ఆచరిస్తూ పెద్దలుచూపిన మార్గాలను శ్రద్ధగా ఆచరించడంవల్లనే ఆరోగ్యంగా జీవించడం సాధ్యమైంది. సూర్యచంద్రుల గమనాన్నిబట్టి ఆయాఋతువుల కాలాల స్వభావాలనుబట్టి ఆహారనియమాలను ఆచరిస్తూ రోగం అనేది శరీరంలో చేరకుండా ముందుజాగ్రత్త చర్య తీసుకోవడంద్వారా ఆనాడు మనపెద్దలు సుఖంగా జీవించారని మనమంతా తెలుసుకోవాలి.

దాదాపుగా నేటి ఆధునికులంతా ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన జీవన విధానాన్ని అనుసరిస్తూ తమ శరీరంపట్ల ఏమాత్రం శ్రద్ధ, ఆసక్తి చూపకుండా రోగం వచ్చినప్పుడు ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీస్తూ నానాటికీ తమ పండంటిజీవితాన్ని చేజేతులారా పతనం చేసుకుంటున్నారు. ఇండ్లల్లో తమకండ్లముందే చిన్నపిల్లలుకూడా అనేక మొండిరోగాలకు గురౌతూవున్నా ఈవిధంగా ఏపాపం పుణ్యం తెలియని పసివయసులోనే ఇంత ఘోరమైన వ్యాధులు ఎందుకొస్తున్నయ్? అనే ఆలోచనకూడా నేటి ఆధునికులకు రావడంలేదు. పెద్దపెద్ద డిగ్రీలు చదివిన అమాయకుల్లాగా కనీస మానవ జీవనపరిజ్ఞానం కూడా లేకుండా ప్రతిమనిషి మృత్యువువైపు తనంతతానుగా ప్రయాణం చేస్తున్నాడు.

శ్రద్ధను ఆసక్తిని జ్ఞానాన్ని కార్యాచరణను ఖర్చుపెట్టడంద్వారా మాత్రమే ఏ మనిషి అయినా రోగాలు సోకకముందే జాగ్రత్తపడగలుగుతాడు లేదా రోగాలు వచ్చిన తరువాతైనా విజయవంతంగా వాటినుండి బయటపడగలుగుతాడు. ఈ నగ్నసత్యాన్ని మా ప్రియపాఠకులు ఎల్లవేళలా గుర్తుపెట్టుకొని ముందుగా మిమ్మల్ని మీరు ఉద్ధరించుకొని ఇతరులను కూడా ఉద్ధరించడానికి ప్రయత్నంచేయవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

గ్లాసు ఆవుపాలలో అల్లంరసం 20గ్రా॥ కలిపి తాగుతుంటే పొట్ట ఉబ్బరం తగ్గుతుంది.

ముఖచిత్ర వివరణ - ధన్వంతరి ప్రార్థన

ఓం నమామి ధన్వంతరిమాదిదైవం
సురాసురైర్వందిత పాదపద్మం
లోకేజరారుగ్భయమృత్యునాశం
దాతారమీశం వివిధౌషధీనాం

ఆశ్వయుజ కృష్ణద్వాదశి ధన్వంతరి జయంతి. ధన్వంతరి గొప్ప వైద్య విద్యావేత్త. ఆయన పుట్టుకను గురించి అనేకరకాల కథనాలు వాడుకలో వున్నయ్. పాలకడలినుంచి అమృతభాండాన్ని పట్టుకొని విష్ణుమూర్తే స్వయంగా ధన్వంతరిగా ఆవిర్భవించాడని ఒకకథ వుంది. అమృత కలశంనుండి పుట్టిన ధన్వంతరికి విష్ణుమూర్తి ప్రేమగా అబ్జుడు అనే పేరుపెట్టాడు. అబ్జుడు అనబడే ధన్వంతరి యజ్ఞ భాగంకోసం తండ్రి అయిన విష్ణువును ప్రార్థించగా నీవు రెండవద్వాపరయుగంలో ధన్వంతరి పేరుతో జన్మించిన తరువాత అప్పుడు నీకు యజ్ఞభాగం లభిస్తుందని వరమిచ్చాడు.

అదేవిధంగా రెండవ ద్వాపరయుగంలో దీర్ఘతపుడు అనేరాజుకు కొడుకుగాపుట్టి భరద్వాజమహర్షివద్ద ఆయుర్వేదాన్ని అభ్యసించి దివో దాసు అనే బిరుదును ధరించి **దివోదాసు ధన్వంతరి** అనేపేరుతో కాశీపట్టణానికి మహారాజుగా అయ్యాడు.

ఈవిధంగా బ్రహ్మాండపురాణంలో చెప్పిన ధన్వంతరికథలో అతడు ఒకచేతితో జలగను, మరోచేతితో అమృతభాండమును పట్టుకొని జన్మించాడు. ఆయుర్వేదానికి ప్రతిరూపమైన అమృత కలశంతో పుట్టిన ధన్వంతరిని స్తుతించడంద్వారా అన్ని రోగాలనుండి విముక్తులు కావచ్చని మహాఋషులు పేర్కొన్నారు.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

శ్రీ బి. గోపినాధ్, తిరుపతి	రూ. 5,001.00
తోటలావణ్య (తల్లి కీ॥శే॥ సూర్యకుమారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 501.00
కావాడి ముంద ఆంజనేయులు, శ్రీశైలం	రూ. 516.00
ఎ. సుబ్రహ్మణ్యంశాస్త్రి, కుల్లా. (ప్రతినెల)	రూ.100.00
మారిశెట్టి ప్రసాదరావు, పంగడిగూడెం, ప.గోజిల్లా.	రూ.1,000.00
ఈరోదుల ఆంజనేయులు	రూ.1,116.00
ఈరోదుల గోవిందమ్మ	రూ.1,116.00
ఈరోదుల బాబురావు	రూ.1,116.00
ఈ రోదుల నరసింహారావు	రూ.1,116.00
ఈరోదుల సూర్యనారాయణ	రూ.1,116.00
ఈరోదుల క్రిష్ణమూర్తి	రూ.1,116.00
టి. శ్రీనివాస్, కళ్యాణి, నిజాంపేట్, హైదరాబాద్	రూ. 516.00
కె. వెంకటేశ్వర్లు, సి.హెచ్. సోమయ్య, హైదరాబాద్	రూ. 216.00
కె. హనుమంతరావు, వినుకొండ, గుంటూరు	రూ.200.00
ఎ. వెంకటరత్నం, తణుకు. ప.గోజిల్లా.	రూ.200.00
టి. లక్ష్మీదేవి, తార్నాక, హైదరాబాద్	రూ.200.00
రాజేశ్వరి సారంగపాణి, రాంనగర్, హైదరాబాద్	రూ. 200.00
ఘంటశాల శ్రీదేవి, ఖైరతాబాద్	రూ.501.00
కె. మణిక్రిష్ణ, రాంనగర్, హైదరాబాద్	రూ. 200.00
ఇవాన్ రోజారియా, ఆస్ట్రేలియా	రూ. 200.00
యం. మున్నీ సంపత్‌రెడ్డి	రూ.516.00
శ్రీ సత్యం, మహబూబ్‌నగర్	రూ.200.00
సింగేవార్ రామకిషన్, బిచ్కుంద , నిజమాబాద్‌జిల్లా	రూ. 221.00
కంసాలి హన్మాన్లు, పిట్లం, నిజమాబాద్‌జిల్లా	రూ.511.00
కె. తిరుపతి, సవాయిగూడెం, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ. 200.00
యం. సువిత్రమ్మ, జీడిమెట్ల, హైదరాబాద్	రూ. 200.00
సత్యవతి శివన్న, కర్నూలు	రూ.300.00
శ్రీ వీణా రవిప్రసాద్, శ్రీచరణ్, శ్రీలయ ఆర్.టి.సి. క్రాస్‌రోడ్స్, హైదరాబాద్	రూ.5,350.00
వి.వి.యస్. సుబ్రహ్మణ్యం, హైదరాబాద్	రూ.300.00
డి. సత్యానందం, కరీంనగర్	రూ. 216.00
సదారాములు (తండ్రి హనుమద్దాసు జ్ఞాపకార్థం)	రూ.500.00
బోధన్‌గోపాల్, నిజమాబాద్	రూ.201.00
పి.వి. సుబ్రహ్మణ్వరరావు, సంతోష్‌నగర్,హైదరాబాద్	రూ.5,000.00
గౌరిశంకర్, కృష్ణనగర్ (హైదరాబాద్) నెలకు	రూ.100.00
ఎద్దులవెంకటేశ్వర్లు,సీసంగుంతల, కర్నూలుజిల్లా	రూ.200.00
పి. సావిత్రి, శంకరయ్య, లోయపెల్లి, రంగారెడ్డిజిల్లా	రూ.200.00
ఎ.వి. లక్ష్మిశశికళా రంజేంద్రప్రసాద్, నెల్లూరు	రూ.200.00
ఎ. ఆంజనేయులు, చారగొండ, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.200.00
ఇంటూరు, ముసునూరు,నెల్లూరు	రూ.200.00
కె.వి. నరసింహ్మరాజు, రంపచోడవరం, తూ.గో.జిల్లా	రూ.200.00
మారిశెట్టి ప్రసాదరావు, రైలుకుంట. ప.గో. జిల్లా	రూ.1,000.00
వెంకటలక్ష్మి పణికుమార్, వారాసిగూడ,సికింద్రాబాద్	రూ.200.00
అన్నపూర్ణమ్మగారి జ్ఞాపకార్థం (శరశ్చంద్ర)	రూ.201.00
దయానంద్, తాండూరు, రంగారెడ్డి జిల్లా	రూ.201.00
వి. శారదాదేవి, జూబ్లీహిల్స్, హైద్రాబాద్	రూ.201.00
శ్రీవేదమాతృదేవి, కె.పి.హెచ్.బి. కాలనీ, హైద్రాబాద్	రూ.1,000.00
శ్రీరామమధురం, బల్కంపేట్, హైద్రాబాద్	రూ.501.00
పోరిక గోపిచంద్,దిల్‌సుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
మంగురాయి ఆంజనేయులు,అంబట్‌పల్లి, మ.న.జిల్లా	రూ.200.00
వి. రమణకుమారి నర్సింహారావు, మచిలీపట్నం	రూ.500.00
బి. రామారావు, తిలక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00

లేతతామరాకు కండచక్కెరతో కలిపి తింటుంటే తిమ్మిర్లు తగ్గుతయ్.

ఒకప్పుడు భాగ్యవంతులకు స్టేటస్‌సింబల్‌గా వున్న సెల్‌పోన్‌లు ఈనాడు అన్నివర్గాలప్రజలకు అందు బాటులోకి వచ్చినయ్. కూలిపనులు చేసుకునే వారినుండి చదువుకునే పిల్లలవరకు చిన్న, పెద్ద ఆడ, మగ అందరూ సెల్‌పోన్‌ల వాడకానికి అలవాటుపడ్డారు. అక్కడక్కడా మిగిలిపోయిన వారు కూడా అలవాటు పడుతున్నారు. రాబోయే కాలంలో మానవ వినాశనానికి, ప్రకృతి అసమానతలకు, ప్రపంచప్రళయానికి కారణం కాబోతున్న ఈసెల్‌పోన్‌ల బారినుండి వినియోగ దారులు ఏ ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో తెలుసుకుందాం.

సెల్‌ఫోన్‌లతో - చెప్పలేనన్ని రోగాలు

ఆసెల్‌ఫోన్ రోగాలకు - ఆయుర్వేద యోగాలు



ప్రజాక్షేమం కోరిన - ప్రాచీనశాస్త్ర విజ్ఞానం

ప్రపంచదేశాలలో ఏశాస్త్రవిజ్ఞానం పుట్టకముందే ప్రాచీన భారత దేశంలో అనేకశాస్త్రాలు అవిర్భవించినయ్. అనంతవిశ్వంలోను, భూమిలోను దాగివున్న ఎన్నెన్నో రహస్యాలను నాటిమహర్షులు అనబడే శాస్త్రవేత్తలు తమ పరిశోధనలద్వారా వెలికితీశారు. అయితే, ప్రకృతిని నాశనంచేసే ఏపరిశోధనను వారు అనుమతించలేదు. ప్రకృతిలోని ప్రజా ప్రయోజనకర పదార్థాలను, శక్తులను మాత్రమే ప్రజలకందించి, విశ్వ మానవకళ్యాణానికి పాటుపడ్డాడు. అందుకే ఆకాలం స్వర్ణయుగంగా కీర్తిగాంచింది.

ప్రపంచాన్ని పతనం చేసే నేటి ఆధునిక విషవిజ్ఞానం

పంచభూతాలైన ఆకాశంలో, వాయువులో, అగ్నిలో, జలంలో, భూమిలో దాగివున్న విశ్వశక్తులను ఎంతవరకు అవసరమో అంతవరకు వినియోగించకుండ నేటిశాస్త్రవేత్తలు, భూమినుండి బొగ్గును, సహజ వాయువులను, ప్రెటోల్, డీసిల్ మొదలైన పదార్థాలను, జలము నుండి విద్యుత్తును, అగ్నినుండి ఆటంబాబులను, ఇలా అతి ప్రమాదకరమైన సమస్త జీవజలాన్ని భస్మీపటలం చేయగల విస్ఫోటన శక్తులను వెలికితీసి ఇదే గొప్ప సైన్స్ అని నేటి శాస్త్రవేత్తలు మురిసిపోతున్నారు.

ఎటుచూసినా మృత్యువే

ఇంట్లో, ఒంట్లోవీధిలో, ఆఫీసులోప్రతిచోట, కరెంట్‌రూపంలో, గ్యాస్‌రూపంలో, బాంబులరూపంలో మృత్యువు నిండిపోయింది. ఈ సెల్‌పోన్‌రాకతో మృత్యుదేవత వికటాట్టహాసంతో తన విశ్వరూపాన్ని ప్రదర్శిస్తుంది.

శాస్త్రవేత్తల - హెచ్చరికలు

ప్రపంచ వ్యాపితంగా ప్రజాశ్రేయస్సునుకోరే శాస్త్రవేత్తలు, ఈ సెల్‌పోన్‌లు అధికంగా వాడకంవల్ల ముఖ్యంగా నరాలబలహీనత, రక్తపోటు, గుండెపోటు, మతిచాంచల్యం, చెవుడు, గుడ్డితనం, పక్షవాతం, ముఖపక్షవాతం బ్రెయిన్‌క్యాన్సర్‌వంటి రోగాలు సమీపభవిష్యత్తులో మానవాళీని మారణహోమం చేయబోతున్నవని హెచ్చరిస్తున్నారు.

ముఖ్యంగా స్త్రీలు, పిల్లలు, వృద్ధులు అతిగా సెల్‌పోన్‌లు వాడితే వారి శరీరంలో ధాతువులు అసమానమై అనేక వ్యాధులు కలుగుతాయని ప్రమాద సంకేతాలను తెలియజేస్తున్నారు.

గమనించవలసిన వ్యాధులు

మన పాఠకులలో అనేకమంది నాలుగైదు సంవత్సరాలుగా సెల్‌పోన్‌లు వాడుతూ వారి అనుభవాలను తెలియజేస్తున్నారు.

ఎక్కువమందికి చెవిచుట్టూ నరాలు బలహీనమై శబ్దగ్రహణశక్తి తగ్గటం, కంటిచూపు మందగించటం, తలదిమ్ము, తలనొప్పి తీవ్రం కావడం జరుగుతుందని తెలుపుతున్నారు. మరికొందరు శరీరంలో సెల్‌పోన్ ఎక్కడపెట్టి వుంచినా అది మోగగానే నరాలన్నీ అదురుతు న్నాయని చెబుతూ ప్రస్తుతం దూరంగావున్న సెల్‌పోన్ మోగినాకూడా తమశరీరంలో నరాలు అదురుతున్నాయని వ్రాస్తున్నారు. కాబట్టి ఇన్ని రకాల కష్టాలు, నష్టాలను కలిగించి చివరికి కన్నీళ్ళుమాత్రమే మిగిలించే ఈసెల్‌పోన్‌లను అతితక్కువగామాత్రగా మా ప్రియపాఠకులు విని యోగించాలని సూచిస్తూ కొన్ని ముందుజాగ్రత్తచర్యలు అందిస్తున్నాము అందుకోండి.

ఉత్తరేణి వేరు నూరిన ముద్ద 10గ్రా॥ రెండు ఔన్సుల ఆవు మజ్జిగలో కలిపి ఉదయం పూట తాగుతూ వుంటే నెల రోజులలో "రక్తం పాలిపోయి ఆకలి మందగించే పాండువ్యాధి" హరించిపోయి కొత్తరక్తం పుడుతుంది.



శిరోవ్యాధులకు - తైలప్రయోగం

ఎంత ప్రమాదమని చెప్పినా ప్రాణాలు పోతాయని తెలిసినాకూడా ఈనాటి ప్రజలు సెల్‌పోన్ల వాడకాన్ని నిషేధించే పరిస్థితిలోలేరు. అందువల్ల ప్రతిరోజూ ఉదయం స్నానానికిముందు 50గ్రా॥ నువ్వుల నూనె తీసుకొని గోరువెచ్చగాచేసి రెండుచుక్కలు చెవులలోను రెండు చుక్కలు ముక్కులలోను వేసుకొని లోపలికి పీల్చాలి. గుక్కెడునూనె నోటిలోపోసుకొని పదినిమిషాలు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. మిగిలిన తైలాన్ని చేతులకు, కాళ్ళకు, నడుముకు, ఛాతికి, మెడలకు, వీపుకు మర్దన చేయాలి. దీని తరువాత సూక్ష్మవ్యాయామం ఆచరించాలి.

సెల్‌పోన్ సమస్యలకు - సూక్ష్మవ్యాయామం

పైన తెలిపినట్లుగా నువ్వులనూనె మర్దన తరువాత తలనుండి పాదాలవరకు ఒక్కొక్కభాగాన్ని ఒకనిమిషంపాటైనా వ్యాయామంద్వారా చైతన్యవంతం చేయాలి. గతంలో మనపత్రికలలోను ఇటీవల జీ.తెలుగు టీ.వీ. చానల్‌లోను సూచించినవిధంగా సూక్ష్మవ్యాయామాన్ని ఆచరించాలి. గతంలో చదవనివారు, చూడనివారు స్వయంగావచ్చి వ్యాయామపద్ధతులను తెలుసుకోవాలి. ఈవిధంగా సూక్ష్మవ్యాయామం తరువాత పదినిమిషాలపాటు ప్రాణాయామం ఖచ్చితంగా ఆచరించాలి.

సెల్‌పోన్‌ల రోగాలకు - ప్రాణాయామం

గత పత్రికలలోను జీ.తెలుగు చానల్‌లోను చూపించిన విధంగా ఓంకారనాదోచ్చారణ, భ్రామరీ ప్రాణాయామం, నాడీశోధనం, అనులోమవిలోమ ప్రాణాయామం, భస్త్రికప్రాణాయామం తప్పని సరిగా కనీసం 10 నిమిషాలపాటైనా నిత్యం సాధన చేయాలి. అవసరమైనవారు స్వయంగా మనకార్యాలయానికి వచ్చి ఆ పద్ధతులను నేర్చుకొని కూడా ఆచరించవచ్చు.

త్రిఫలకల్పంతో - సెల్‌పోన్ సమస్యలకు చెక్

రాబోయేకాలంలో పొరపాటుగాగానీ, గ్రహపాటుగాగానీ అణుయుద్ధమే జరిగితే ఆ అణుకిరణాల ప్రభావాన్నికూడా తగ్గించగల తిరుగులేని శక్తి త్రిఫలాలలో వుందని అనేకమంది ప్రపంచ శాస్త్రవేత్తలు చెప్పిన సత్యాన్ని మాప్రియపాఠకులు గుర్తుకు తెచ్చుకోవాలి.

సెల్‌పోన్‌లు అధికంగా వినియోగిస్తున్నవారు రాత్రి నిద్రించే ముందు మరియు ఉదయం నిద్రలేచినతరువాత రెండుపూటలా పూటకు అరచెంచానుండి మొదలుపెట్టి ఒకచెంచావరకు త్రిఫలకల్పాన్ని కఫశరీరులు తేనెతోకలిపి, వేడిశరీరులు మజ్జిగతో కలిపి, వాతనొప్పులు కలవారు గోరువెచ్చని నీటితో కలిపి సేవిస్తూవుండాలి. తక్కువగా వినియోగించేవారు ఏదో ఒకపూట మాత్రమే త్రిఫలకల్పంవాడితే సరిపోతుంది.

దీనివల్ల ఎప్పటికప్పుడు శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలు సమంగా వుంటూ శరీరాన్ని నడిపించే ధాతువులు పోషింపబడుతూ కొంతమేరకైనా సెల్‌పోన్‌ల ఉపద్రవంనుండి బయటపడటానికి అవకాశముంటుంది.

ప్రచారకుడు బి. దశరథ అనుభవాలు



పేనుకొరుకుడు తగ్గింది : షేక్ వసీమాబేగం, బోధన్, నిజామాబాద్‌జిల్లా.



గౌరవనీయ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. మీ శిష్యుడైన బానగంటి దశరథగారి సలహా ప్రకారం నాకూతురు పేనుకొరుకుడు సమస్యనుండి బయటపడింది. పాపకు పేనుకొరు కుడుతో 99 శాతం వెంట్రుకలు ఊడి పోయినయ్. తిరగని హాస్పటల్ లేదు. ఆయుర్వేద మాస పత్రి కలలో వ్రాసిన విధంగా నేలములక ఆకురసం తేనెతో కలిపి మర్దనచేయడం, త్రిఫలకల్ప జలంతో తలను కడగడం చేశాము. దానివల్ల మా పాపకు పూర్తిగా వెంట్రుకలు మొలిచి పేను కొరుకుడు తగ్గిపోయింది.

దెబ్బతిన్నకన్ను - బాగుపడింది



షేక్ హుస్సేన్, సాతాపూర్ గ్రా, నిజామాబాద్‌జిల్లా. ఫోన్ : 9989463941

గౌరవనీయ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. మీ శిష్యుడైన బానగంటి దశరథగారి సలహా ప్రకారం నా కన్ను బాగుపడింది. కుడికన్ను గతంలో చూపు మందగించి రెప్ప కొట్టుకోవడం ఆగిపోయింది. కంటి ఆసుపత్రిలో చూపించినా బాగుపడలేదు. నరాలు దెబ్బతిన్నవని హైదరాబాద్‌కు పంపారు. అక్కడిచ్చిన డ్రాప్స్ వాడినా నయం కాలేదు. మిగిలిన ఒకకన్నును కాపాడుకోమని కళ్ళద్దాలు ఇచ్చారు. అప్పుడు మీ శిష్యుడైన దశరథ్‌గారు మన ఆయుర్వేదపత్రికలో కళ్ళకోసం చెప్పినయోగం నాచేత చేయించారు. మీకు తప్పకుండా చూపువస్తుందని నాలో ఆత్మవిశ్వాసం కలిగించారు. పది చిల్లగింజలను ఏడుసార్లు నాటు ఆవుపాలతో శుద్ధి చేసి ఎండించి కలబందగుజ్జులో 21 రోజులు నానబెట్టి మరలా ఎండించి దాని గంధాన్ని నిద్రించేముందు కంటికి పెట్టాను. కేవలం పదిహేనురోజుల్లో కంటిరెప్ప మెల్లమెల్లగా లేవడం, కదలడం మొదలైంది. తరువాత నలభైరోజుల్లో పూర్తిగా కన్ను బాగుపడి చూపు వచ్చింది. నేను ఎప్పటికి ఆయుర్వేదానికి ఋణపడివుంటాను.

ఉదరంలో వ్యాధి గలవారు ఎల్లప్పుడు ఆవుపాలనే సేవించడం హితకరం.

పూవులవైద్యం - పరిపూర్ణ ఆరోగ్యానికి నైవేద్యం-2

ఆయుర్వేదరత్న డా॥ కె.ప్రభాకర వర్ధన్



స్త్రీల స్తన సౌందర్యానికి - తామరపూలు

తామరపూలను పచ్చివితెచ్చిమెత్తగానూరి ఆ ముద్దను రాత్రి నిద్రించేముందు స్తనాలపైన మధ్యబుడిపెను వదలి మిగిలిన భాగంపైన వేసి పైన దూదిపెట్టి కదలకుండా బ్రా వేసుకొని నిద్రించాలి. ఇలా రోజూ రాత్రిపూట వేసుకొని ఉదయం తీసివేస్తుంటే క్రమంగా మెత్తబడిన జారిపోయిన స్తనాలు తిరిగి సౌందర్యవంతంగా మారతయ్.

చర్మరోగాలకు - వాయింటపూలు



వాయింటపూలు, ఆకులు కలిపి దంచిన రసం 200గ్రా॥, కొబ్బరినూనె 100గ్రా. కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలాన్ని రెండుపూటలా గోరువెచ్చగా పైన లేపనంచేస్తుంటే దురద, దద్దుర్లు, గజ్జి, తామర, చిడుము, మొదలైనచర్మవ్యాధులు హరించిపోతయ్.

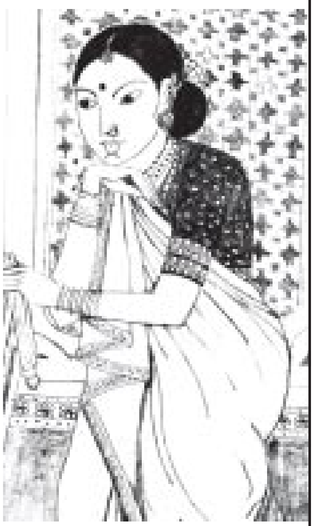
మూలరోగానికి - ఉత్తరేణిపూలు

అర్శమొలలుకలవారుఉత్తరేణి పూలు 10గ్రా॥, ఒకకప్పు బియ్యం కడిగిన నీటితో నూరి అందులో ఒకచెంచా వెన్న, ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే 40 రోజులలో మొలలు మాయమైపోతయ్.

ఉత్తమ సంతానానికి - ఉత్తరేణిపూలు

భార్యాభర్తలు ఇద్దరిలో లోపముండి సంతానం కలగని స్థితిలో ఉత్తరేణిపూలు విత్తనాలు సమంగా పొడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకకప్పు నాటుఆవుపాలలోకలిపి ఉడకబెట్టి భార్యాభర్తలు ఇద్దరు పరగడుపున సేవిస్తుండాలి. దీనివల్ల ఇరువురిలోని శుక్రశోణిత దోషాలు హరించి సంతానం కలుగుతుంది.

కదిలేదంతాలకు జామపూలు



జామపూలు, ఆకులు రెండు కలిపి 20గ్రా॥ తీసుకొని ఒకగ్లాసు మంచినీటిలోవేసి సగం కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత నోటిలో పోసుకొని అయిదు నిమిషాల పాటు పుక్కిలించి వూసివేయాలి. ఈవిధంగా రెండుపూటలా చేస్తుంటే అతి త్వరగా కదిలేపండ్లు గట్టిపడతయ్.

మడిమశూలకు జిల్లేడుపూలు

రాత్రినిద్రించేముందు జిల్లేడుపూలను మెత్తగా నలగ్గొట్టి వంటాముదముతో ఉడకబెట్టి తగినంతవేడిగా మడిమలపై వేసి గుడ్డతో కట్టుకట్టి ఉదయం తీసివేయాలి. ఇలా వారం రోజులు చేస్తే మడిమశూల మాయమైపోతుంది.

తేలుకాటుకు - పొద్దుతిరుగుడుపూలు

తేలుకుట్టినవెంటనే అప్పుడే తుంచిన పొద్దుతిరుగుడుపువ్వును మెత్తగా నలిపి మూడుసార్లు వాసనచూస్తే ఆ మరుక్షణమే కుట్టిన ఆనవాళ్ళు కూడా లేకుండా నొప్పి మాయమైపోతుంది.

వాము వాటర్ 10గ్రా॥ తాగుతుంటే కడుపునొప్పులు ఖతం.

ఈగలు, దోమలబాధకు - మామిడిపూలు

ఈగలతో, దోమలతో ఇబ్బందులుపడేవారు వసంతకాలంలో పూచే మామిడిపూలను సంమృద్ధిగా సేకరించి గాలికి నీడలో ఎండబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి. సాయంత్రం సూర్యాస్తమయం కాగానే ఒకమట్టి మూకుడులో ఆవుపిడకపెట్టి పైనకర్పూరం వేసి వెలిగించి నిప్పుచేసి ఆ నిప్పుపైన ఎండిన మామిడిపూలపొడి వేసి తలుపులన్నీ మూసివుంచాలి. మామిడిపూలు కాలుతూ పొగరూపంలో గదినిండా వ్యాపించగానే గదిలోని ఈగలు, దోమలు పారిపోతయ్.

అతినిద్రకు - ఆముదంపూలు



ఆముదంచెట్టు పూలుతెచ్చి ఆవుపాలతో మెత్తగానూరి ఆ ముద్దను కణతలకు లేపనంచేసి అదేముద్దను మాడుపైనవేసి గుడ్డతో కట్టు కడుతూవుంటే పగలు, రాత్రి తేడాలేకుండా ఎప్పుడుపడితే ఎక్కడబడితే అక్కడ ఆవలింతలతో కూడివచ్చే అతినిద్ర అదృశ్యమైపోతుంది.

రక్తవిరేచనాలకు - కడిమి (కదంబం)పూలు

కడిమిపూలు, దానిమ్మపూలు సమానంగా తీసుకొని 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకకప్పు బియ్యంకడిగిన నీటితోనూరి వడపోసి అందులో సొంఠిపొడి ఒకగ్రాము నెయ్యి ఒకచెంచా చక్కెర ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే రక్తవిరేచనాలు ఆగిపోతయ్.

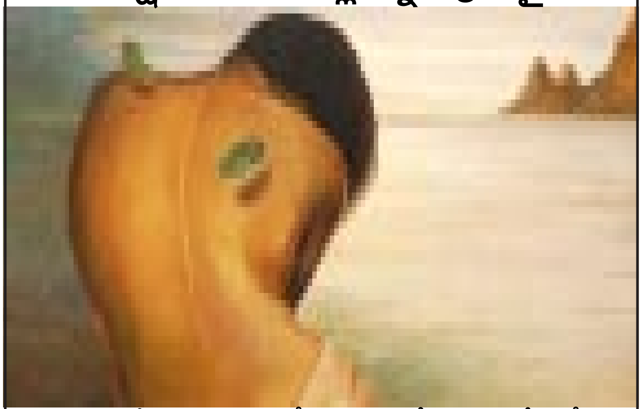
అద్భుత అనుభవ ఆయుర్వేద అమృతయోగాలు

ఆయుర్వేద అభిమాన సంఘం, మణుగూరు.

శ్రీయుత పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు.

మీ ఆశీర్వాదంతో అనేక సమస్యలు తీరినయ్. మా జీవన విధానం మారిపోయినది. ముడిబియ్యం, పటికబెల్లం, తులసిపౌడర్, సున్నిపిండి, నువ్వులనూనె, పళ్ళపొడి, తలకునూనె, సైంధవలవణం, ఆయుర్వేద షాంపులు వాడుతున్నాను. ఇవన్ని వాడినప్పటినుండి మాకు ఎలాంటి సమస్యలు లేవు. ప్రతినెల క్లాసుకు వెళ్ళి అన్ని తెలుసుకొని, ఇంకా తెలుసుకోవాలని కోరుకుంటున్నాను. ఇన్నిఅద్భుతాల సంజీవని మాకు ఉపదేశించిన మీకు మా కృతజ్ఞతలు.

పక్షవాతానికి - తెల్లగన్నేరుపూలతైలం



తెల్లగన్నేరుపూలు అరకిలో తెచ్చి రెండులీటర్ల మంచినీటిలోపోసి చిన్నమంటపైన ఒక లీటరు కషాయం మిగిలేటట్లు మరగబెట్టి వడపోయాలి. ఆ కషాయంలో పావులీటరు ఆలీవ్‌నూనె 200గ్రా॥ తుమ్మబంకపొడి వేసి తైలం మిగిలేవరకు మరగబెట్టి దించి వడపోసి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ తైలంతో రెండుపూటలా పైనమర్దన చేస్తుంటే పాతబడిన కీళ్ళరోగాలు అతిశూలల, పక్షవాతం, మెడపట్లు మొదలైన సమస్త వాతరోగాలు సమసిపోతయ్.

మధుమేహానికి - బిళ్ళగన్నేరుపూలు



బిళ్ళగన్నేరుపూలరసం ఒకచెంచా మోతాదుగా మధుమేహరోగులు ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవించడం ప్రారంభించాలి. మూడు రోజులతరువాత మరో పదిచుక్కల రసం పెంచుకోవాలి. ఎలాంటి వికారం లేకుండా సేవించడం అలవాటైతే మరోవారం రోజుల తరువాత మరో పదిచుక్కలు పెంచుకోవాలి. ఈవిధంగా మధ్యమధ్యలో మూత్ర పరీక్ష చేయించుకుంటూ చక్కెర వ్యాధి తగ్గినదీ లేనిదీ గమనిస్తూ తగ్గకపోతే మోతాదు పెంచుతూ తగ్గితే మోతాదు తగ్గిస్తూ క్రమంగా మూడు చెంచాల రసంవరకు తీసుకోవచ్చు. ఇలా అవసరాన్నిబట్టి వాడుతూవుంటే క్రమంగా మధుమేహం పూర్తి అదుపులోకి వస్తుంది.

పేనుకొరుకుడుకు - కానుగపూలు

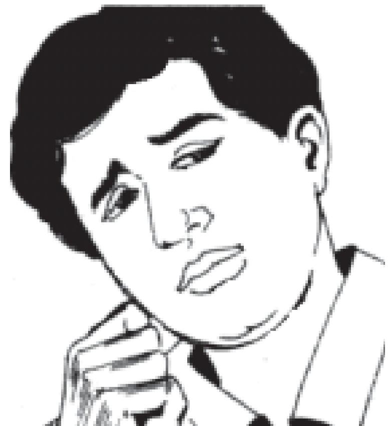
కానుగ చెట్టుపూలను పచ్చివిగానీ లేక ఎండినవిగానీ మెత్తగానూరి పేనుకొరుకుడుపైన రోజూ రెండుపూటలా రుద్దుతూవుంటే వెంట్రుకల కుదుళ్ళనుకొరికివేసే క్రిములు నశించిపోయి బట్టతలపైన పేనుకొరుకుడుపైన వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.

మద్యం మత్తుకు తేనె 20గ్రా॥ తాగితే విరుగుడు.

విద్యార్థుల జ్ఞాపకశక్తికి - విలువైనయోగాలు

పండిత ఏల్చూరి

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! మీ బిడ్డలకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుందని బెంగపడనవసరంలేదు. ఏ కారణాలవల్ల మనబిడ్డల్లో ధారణాశక్తి నానాటికీ క్షీణిస్తూ వుందో ఏ పొరపాట్లవల్ల బిడ్డలు అనారోగ్యవంతులౌతున్నారో తెలుసుకొని ఆ లోపాలను సరిదిద్దుకోవడంద్వారా తిరిగి మనబిడ్డలను జ్ఞానవంతులుగా ఆరోగ్యవంతులుగా మార్చుకోవచ్చు. శ్రద్ధగా చదవండి. విశ్వాసంతో ఆచరింపచేయండి.



నిజంగా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుందా?

విద్యార్థిదశలో వున్న బాలబాలికల్లో కొందరికి ఎక్కువ జ్ఞాపకశక్తి వుండటం మరికొందరికి తక్కువ జ్ఞాపకశక్తి వుండటం నిజమేనా? అనే ప్రశ్నవేసుకుంటే ఇది నూటికి నూరుపాళ్ళు అబద్ధమేనని అనుభవం ద్వారా తెలుసుకోవచ్చు. ఏమీతెలియని వయసులోవుండే బిడ్డలు మైనపు ముద్దలాంటివారు ఆముద్దను ఏఅచ్చులోవేస్తే దానికి ఆరూపం వచ్చినట్లుగా బిడ్డలకు చిన్నప్పటినుండి పరిసరాలప్రభావం తల్లిదండ్రుల శ్రద్ధ సరియైన పోషకాహారం ఉపాధ్యాయుల సహకారం మంచి విద్యార్థులతో స్నేహం మొదలైనవి సక్రమంగా వుంటే ప్రతివిద్యార్థి అద్భుతమైన ప్రజ్ఞకలిగి అసాధారణమైన ధారణాశక్తితో రాణించగలుగుతాడు.

విద్యార్థులను వికృతంచేస్తున్న విషాంశాలు

దురదృష్టవశాత్తు పైనచెప్పుకున్న అంశాల్లో ఏఒక్కఅంశం నేటి విద్యార్థులకు ఈనాడు అనుకూలంగాలేదు. విద్యార్థులను అన్ని విధాలుగా భ్రష్టుపట్టించే సినిమాలు, టీవీలు చెత్తపుస్తకాలు, చెడు సాంగత్యము, మొదలైన పరిసరాల కాలుష్యం ఒకవైపు బిడ్డలను నాశనం చేస్తుంది.

మరోవైపు విషరసాయనాలతో పండిన పురుగుమందుల బియ్యం విషపుకూరగాయలు, విషపుపండ్లు మొదలైన కలుషితాహారం విద్యార్థుల మెదడును సమూలంగా సర్వనాశనం చేస్తుంది. ఇంకోవైపు వ్యాపారమయమైన విద్యావిధానంతోను, మంచిఆశయంతో పాఠాలు బోధించే ఉపాధ్యాయులు లేకపోవడంవల్లను విద్యార్థుల విశేషప్రజ్ఞ వెలికిరాలేక పోతుంది.

అంతేగాకుండా బిడ్డలతో ఏవిధంగా మాట్లాడుతూ వుండాలో ఏ పద్ధతుల్లో బిడ్డలకు స్ఫూర్తిని అందించాలో తల్లిదండ్రులకు తెలియక పోవడంవల్ల, పరీక్షల్లో ఎక్కువమార్కులు రావడమే పిల్లలతెలివికి నిదర్శనమనే తప్పు ఆలోచన తలిదండ్రుల్లో ఉండటంవల్ల, అధిక మార్కులకోసం బిడ్డలను వేధించి రాచిరంపానపెడుతూ పీడించడం మొదలైన తలిదండ్రుల అనవగాహనచర్యలవల్ల, పరాయిభాషలో అర్థం కాని చదువుల పెనుభారంపడటంవంటి అనేకానేక కారణాలవల్ల బిడ్డలకు పాఠాలు అర్థంకాక వాటిని బుర్రకు ఎక్కించుకోలేక తెలివితక్కువ వాళ్ళుగా తయారౌతున్నారు. ఇది అనుకూల పరిస్థితులు లేకపోవడమే తప్ప పిల్లల మెదళ్ళలో శక్తిలేకకాదు.

తల్లిదండ్రుల - అనవగాహన

ఈ లోపాలను తెలుసుకోకుండా వాటిని సవరించకుండా మార్కులకోసం బిడ్డలను బెదిరించడం బెల్టులతోకొట్టడం, వాతలు పెట్టడం, తీవ్రమైనశిక్షలు విధించడంవంటి క్రూరచర్యలు గర్హనీయమైనవి. అందువల్ల మాప్రియమైన తలిదండ్రులు ఈఆధునిక విషయుగపు వాస్తవ పరిస్థితులను అర్థంచేసుకొని బిడ్డల చదువుకు అనుగుణమైన వాతావరణాన్ని ఇళ్ళలో కల్పిస్తూ వారిని ప్రోత్సాహపరుస్తూ వారి అభివృద్ధికి తోడ్పడవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

విద్యాభ్యాసం - ఎప్పుడు చేయాలి?



ఖచ్చితంగా బిడ్డలకు 5సం॥నిండిన తరువాత మాత్రమే పాఠశాలలో చేర్పించాలి. అప్పటివరకు వారికి తలిదండ్రులే ప్రధాన ప్రథమ గురువులు. బిడ్డలకు మాటలు స్పష్టంగా వచ్చినప్పటినుండి తల్లిదండ్రులు అనేకరకాల ప్రార్థనాగీతాలు, శ్లోకాలు, పాటలు, పద్యాలు, పిల్లలచేత రాగయుక్తంగా స్వచ్ఛంగా పలికేటట్లు సాధన చేయించాలి. అన్నం పెట్టేటప్పుడు, నిద్రపుచ్చేటప్పుడు మనదేశానికి మనజాతికి మనకుటుంబానికి మనవూరికి సంబంధించిన అనేకమంది మహాత్ముల కథలను రామాయణ, భారత, గ్రంథాల గాథలను పిల్లలకు అర్థమయ్యే శైలిలో చిన్నచిన్నమాటలతో చెబుతూ వుండాలి. పెద్దలను గౌరవించడం, ఏది తప్పో ఏదిఒప్పో తెలుసుకోవడం వంటి జీవనధర్మాలు ఆచిన్నవయసులోనే అలవాటుచేయాలి. ఈ విధంగా ప్రాథమికవిద్యను ఇంట్లో నేర్చుకున్న తరువాత పాఠశాలలో చేర్పిస్తే ఆబిడ్డలకు ఏపరిస్థితిలోను ఏకాగ్రత ధారణాశక్తి తగ్గేసమస్య వుండదు.

సరస్వతీ ఆకురసం 10గ్రా॥,తేనె 10గ్రా॥కలిపి తింటుంటే అపస్మారం అంతం.



నర్సరీ విద్య - మనబిడ్డలకు అవసరమా?

విదేశాలలో తల్లిదండ్రులు ఇరువురు ఉద్యోగాలు చేస్తుంటారు కాబట్టి వాళ్ళ ఇండ్లలో వారి తల్లిదండ్రులు వుండే ఆచారం వారికి లేదు కాబట్టి వారిపిల్లలు దిక్కులేనివారుగా వుంటారు కాబట్టి రెండు సంవత్సరాల వయసు నిండీనిండగానే బిడ్డలను నర్సరీలలో పడేసే అవసరం ఆదేశ ప్రజలకు ఉండవచ్చేమోగానీ ఎక్కువమంది తల్లులు ఇండ్లలోవుండే మనదేశంలో అమ్మమ్మలు, తాతయ్యలు, నాయనమ్మలు అనేక అనుభవాలను బిడ్డలకుచెప్పగలిగిన మనదేశంలో ఈ ప్రాథమిక ప్రధానవిజ్ఞానం మనబిడ్డలకు అందకుండా పులినిచూసి నక్క వాతపెట్టుకున్నట్లు మనపిల్లలనుకూడా ఈనాడు నర్సరీలలో చేర్పించి వారి సక్రమ శారీరకమానసిక ఎదుగుదలను మనమే నాశనంచేస్తున్నాం.

ఈ దురాచారం మనదేశ సంస్కృతికి వ్యతిరేకమైనది కాబట్టి ఈ పద్ధతిని మార్చుకోవలసిందిగా తలిదండ్రులకు సూచిస్తున్నాం.

జ్ఞాపకశక్తికి -జ్ఞానముద్ర



పైచిత్రంలో చూపినవిధంగా విద్యార్థులు చదువుకోడానికి కూర్చునేముందు ఈముద్రను పదినుండి ఇరవైనిమిషాలసేపు వేయాలి. పద్మాసనంలోగానీ, అర్ధపద్మాసనంలోగానీ, వజ్రాసనంలోగానీ, సుఖాసనంలోగానీ, తూర్పుకు ఎదురుగా గదిలో కూర్చొని వెన్నుపూసను నిఠారుగావుంచి రెండు చేతులు ముందుకుచాపి మోకాళ్ళపైవుంచి బొటనవేలును చూపుడువేలును కలిపి మిగిలిన మూడువేళ్ళను చాపివుంచి కళ్ళుమూసి కూర్చోవాలి.

కళ్ళను, రెప్పలను కదిలించకుండా మూసివుంచి మనోనేత్రంతో రెండుకళ్ళ మధ్యభాగంలో సరస్వతీదేవి చిత్రాన్ని తమ ఊహలోచూస్తూ ఆతల్లి ఆశీర్వదిస్తున్నట్లుగా భావనచేయాలి. ఇలా పదినుండి ఇరవైనిమిషాలసేపు ప్రతిరోజూ సాధనచేయాలి.

అరచేతిలోని అయిదువేళ్ళలో పంచభూతాల శక్తులు నిండివుంటయ్. బొటనవేలిలోని అగ్నిమహాభూతం చూపుడువేలులోని వాయుమహాభూతం కలపడంవల్ల, వాయువుతో చంచలమయ్యే మనసు అగ్నిస్పర్శతో నిలకడచెంది ప్రశాంతమౌతుంది. తద్వారా క్రమంగా బిడ్డలకు చదువుకునే సమయంలో ఇతరవిషయాలు జ్ఞప్తికిరాకుండా చదువుపైనే దృష్టిపెట్టగల ఏకాగ్రత సిద్ధిస్తుంది.

బొటనవేలిలో - బోలెడంత జ్ఞాపకశక్తి



శరీరంలోని ఏడుచక్రాలు ఆచక్రాధీనంలోవుండే సమస్త అవయవాల మొదళ్ళు అరచేతులలో అరికాళ్ళలో నిండివున్నయ్. అందువల్ల బిడ్డలలో జ్ఞాపకశక్తిని ప్రతిభను ధారణను పెంచాలనుకునే తల్లిదండ్రులు రోజూ రెండుపూటలా ఆహారం పెట్టేముందు ఈక్రింద చెప్పినవిధంగా బొటనవేళ్ళను రెండునిమిషాలపాటు నొక్కి వదలండి.

ప్రక్కచిత్రంలో చూపినవిధంగా బిడ్డలను తూర్పుముఖంగా కూర్చోబెట్టి వారి చేతిని, చేతివేళ్ళను పొడవుగా చాచివుంచమని చెప్పండి. మీరు వారి రెండుచేతుల బొటనవేళ్ళను మీచేతితో అడుగునుండి పైవరకు సున్నితంగా రెండునిమిషాలపాటు నొక్కివదలండి. అంతకన్న ఎక్కువ సమయం పొరపాటుగాకూడా చేయవద్దు.

ఈవిధంగా రెండుపూటలా చేస్తుంటే పిల్లలమెదడును చైతన్యవంతంచేసే శిరస్సులోని ఆజ్ఞాచక్రం, సహస్రారచక్రం సంపూర్ణంగా ఎప్పటికప్పుడు వికాసంచెందుతూ పిల్లలధారణాశక్తి అపారంగా పెరుగుతూ వుంటుంది.

(మరికొన్ని అద్భుతయోగాలు వచ్చే సంచికలో)

లింగ దృఢత్వానికి

సైంధవలవణం, తేనె, పావురములరెట్ట ఈ మూడు సమభాగాలుగా కలిపి మెత్తగానూరి లింగం (పురుషుని మర్మా వయవం) మీద ముందు మణిభాగాన్ని వదలి, వెనుక భాగమంతా పట్టిస్తూ వుంటే క్రమంగా లింగబలహీనత హరించి, లింగం దృఢంగా, లావుగా మారుతుంది.

త్రిఫలచూర్ణం 3గ్రా॥ తేనె 10గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే అపస్మారం హరిస్తుంది.

స్త్రీల అపస్మారానికి కారణాలు - చికిత్సలు - 3

-పండిత ఏల్చూరి

గతమాసపత్రికలలో వరుసగా స్త్రీలకు కలిగే బహిష్టు నొప్పి మరియు గర్భాశయములో పుట్టే గడ్డలకు మరియు బహిష్టు సక్రమంగా జరగడంకోసం అనేకరకాల అతి సులువైనయోగాలు చెప్పడం జరిగింది. ఈ పత్రికలో మరి కొన్ని స్త్రీ వ్యాధుల గురించి చెప్పకుందాం.



అపస్మారరోగం (పిశాచమూర్ఛ) లక్షణాలు

ఈ ఆధునికకాలంలో చాలామంది స్త్రీలను ఈ అపస్మారరోగం పీడిస్తూవుంది. అకారణంగా పెద్దగానవ్వడం, నవ్వుతూనే వెంటనే ఏడ వడం, ఏడుస్తూఏడుస్తూ తెలివితప్పిపడిపోవడం మత్తుమందు తాగిన ట్లుగా మగతగావుండటం, తలలో ఒకవైపుభాగం బలహీనంగా రక్త ప్రసరణ జరుగకుండా నొప్పితో కూడివుండటం, నిద్రలేకపోవడం, సందర్భంలేకుండా పిచ్చిపిచ్చిగా మాట్లాడటం, అతిగామాట్లాడటం ఎక్క డికైనా ఒంటరిగా వెళ్ళాలన్నా లేక పదిమందితో కలవాలన్నా కలువలేని పిరికితనం కూడివుండటం, ఎల్లప్పుడూ తలనొప్పి, కళ్ళుతిరగడం, వెర్రి చూపులు చూడటం, తెలివితప్పిపడినప్పుడు నోటినుండి నురగరావడం, మూతివంకరపోవడం, కొన్నిసార్లు సగం శరీరమంతా మొద్దుబారడం, చపలచిత్తంతో ఉండటం మొదలైన లక్షణాలన్ని ఈ అపస్మార వ్యాధికి చెందినవే.

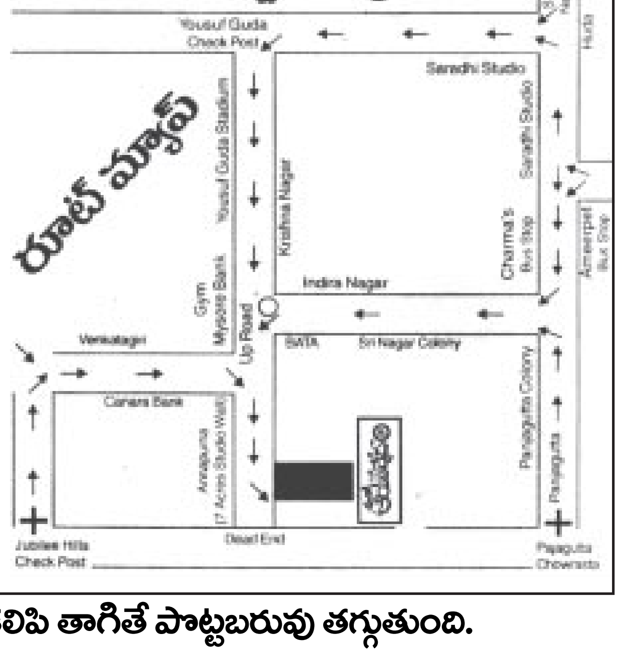
స్త్రీలకు అపస్మారం ఎందుకొస్తుంది?

పైన తెలిపిన అపస్మారవ్యాధి స్త్రీలలలోనే ఎక్కువగా కలగడానికి కారణాలు తెలుసుకొని నివారించుకోవాలి. ఇది నరాలకు సంబం ధించిన సమస్య. మెదడునుండి శరీరమంతా సక్రమంగా రక్తప్రసరణ జరుగుతూ శక్తి అందుతూవుంటే నరాలు బలంగావుండి మనిషికూడా ఆరోగ్యంగా వుంటాడు. ఎప్పుడైతే శరీరంలో రక్తహీనత ఏర్పడి మెదడుకు చాలినంత మంచిరక్తం అందదో అప్పటినుండి ఇలాంటి నరాలకు సంబంధించిన అపస్మారం, మూర్ఛ, తంద్ర మొదలైన శిరోవ్యాధులు ప్రారంభమౌతయ్.

ఈనాడు చాలామంది స్త్రీలు బలమైన ఆహారం సరియైన వేళకు తీసుకోకపోవడంవల్ల, సరియైన శారీరకశ్రమ చేయకపోవడంవల్ల శరీ రంలో రక్తోత్పత్తి నానాటికి తగ్గిపోతూ దానిస్థానంలో చెడునీరు పేరుకు పోతుంది. దీనివల్ల పైనతెలిపినట్లు శారీరకరోగాలు కలగడమేకాక మానసికబలహీనతకూడా ఏర్పడి ప్రతిరోజూ ఇతరులతో గొడవలు పడటం ప్రతి చిన్నవిషయానికి రాద్ధాంతం చేయడం, తలబాదుకోవడం అసందర్భంగా మాట్లాడటం కుటుంబసభ్యులతో పంతాలు పట్టింపులు పెంచుకోవడం అందరినీ శత్రువులుగా చూడటం జరుగుతుంది.

శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలు అసమానమైనప్పుడు ధాతువులలో ప్రధానమైనరక్తధాతువు, శుష్కించి ఈసమస్యకు మూలకారణమౌ తుంది. ఈ సమస్య వచ్చినవారు పిశాచివలే తమను తాము బాధించు కుంటూ, ఇతరులనుకూడా బాధిస్తూ వుంటారు కాబట్టి ఈవ్యాధికి పిశాచమూర్ఛ అనికూడా పేరువచ్చింది. దీన్ని నివారించుకోడానికి కొన్ని యోగాలు తెలుసుకుందాం.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



అరకప్పు ముల్లంగిరసంలో ఉప్పు 2 గ్రా॥ కలిపి తాగితే పొట్టబరువు తగ్గుతుంది.



రక్తవృద్ధికి - రంజైన మార్గాలు

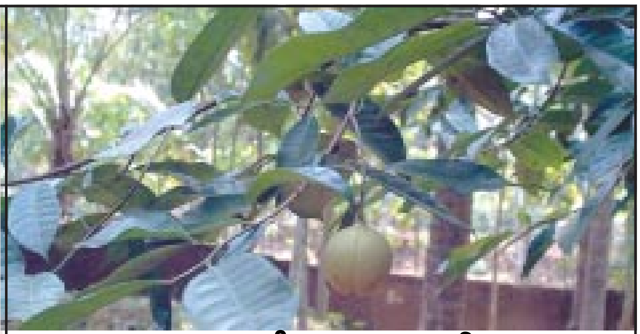
శరీరంలో రక్తం వృద్ధికావాలన్నా, శుద్ధికావాలన్నా ముందుగా ఆ వ్యక్తులకు జీర్ణశక్తి సక్రమంగా వుండాలి. అందువల్ల ముందుగా ఆకలిని పెంచుకోవాలి.

ఆకలిపెరుగుటకు : రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అల్లంరసం ఒకచెంచా నిమ్మరసం ఒకచెంచా తేనె ఒకచెంచా కలిపి సేవిస్తుంటే బాగా ఆకలిపెరుగుతుంది.

జీర్ణశక్తిపెరుగుటకు : వాము 100గ్రా॥, మిరియాలు 50గ్రా॥, ఉప్పు 25గ్రా॥ తీసుకొని నీటిని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచానుండి అరచెంచా మోతాదుగా ఆహారం తరువాత గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తూవుంటే జీర్ణశక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతుంది.

రక్తవృద్ధికి : బాగా ఎండిన నల్లకిస్‌మిస్‌పండ్లు 32, ఎండుఅంజూర్ ముక్కలు 2, ఎండుఖర్జూరం పండ్లు గింజలు తీసినవి ఒకటి తీసుకొని అరగ్లాసు నీటిలోవేసి రాత్రినుండి ఉదయంవరకు నానబెట్టి రోజూ పరగడుపున ముందుగా ఆపండ్లను నిదానంగా బాగా నమిలితిని ఆ తరువాత ఆనీటిని వడపోసుకొని తాగుతూ వుండాలి. మరలా రాత్రి లాగే ఉదయం పూటకూడా నానబెట్టి సాయంత్రంపూట తినాలి. ఇలా చేస్తుంటే వందరోజుల్లో రక్తవృద్ధి జరిగి నరాలకు శక్తికలిగి శరీరంలో ఏ వ్యాధి కలుగకుండా అనంతమైన వ్యాధినిరోధక శక్తి పెరుగుతుంది.





జాజికాయతో - జాబిల్లివంటి యోగం

C అపస్మారం వచ్చిన స్త్రీలకు ముందుగా ఒకజాజికాయ తీసుకొని మధ్యలో రంధ్రంచేసి దారం గుచ్చి వారిమెడలో దండలాగా కట్టాలి.

C తరువాత చనిపోయిన దున్నపోతులనుండి కాలిగిట్టనుతెచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుకోసి ఒకమూకుడులో వేసి పైన మరొకమూకుడు బోర్లించి బంకమట్టిపూసిన బట్టతో లోపలికి గాలిపోకుండా సంధిబంధనం చేసి అది ఆరిన తరువాత పిడకలతో పుటంపెట్టి భస్మం తయారుచేయాలి. ఈ భస్మాన్ని రోజూ పరగడుపున రెండుగ్రాముల మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటితో కలిపి తాగాలి.

C అదేవిధంగా గాడిద కాలిగిట్టతెచ్చి గుండ్రంగా కత్తిరించి ఉంగరంలాగా చేసి అపస్మారరోగుల కుడిచేతి చిటికెనవేలికి తొడగాలి. ఈవిధంగా వారం పదిరోజులపాటుచేస్తే ఎంతకాలంనుంచి ఉన్న అపస్మారరోగమైనా తగ్గిపోతుంది.

మందారచెట్టుతో - మహామంచియోగం



ముదిరిన మందారచెట్టు మానుమీది బెరడు తెచ్చి కడిగి ముక్కలు చేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. పూటకు పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకటీస్పూన్ మంచితేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటలముందు సేవిస్తుంటే 40 రోజుల్లో అపస్మారం హరించి పోతుంది.

త్రిఫలాలతో - తిరుగులేని యోగం

ప్రతిరోజూ రాత్రి నిద్రించేముందు త్రిఫలకల్పచూర్ణం అరచెంచా నుండి ఒకచెంచావరకు ఒకగ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలోకలిపి సేవిస్తుంటే శరీరంలోని వాత, పిత్త, కఫాలు అనబడే త్రిదోషాలు సమానమై అపస్మారం అదృశ్యమౌతుంది.

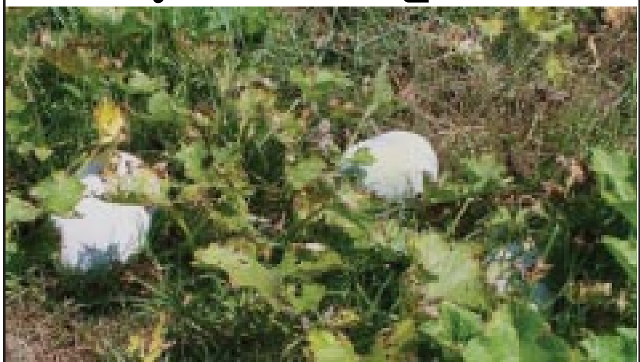
గ్లాసు వేడినీటిలో నెయ్యి 20గ్రా॥ కలిపి తాగితే కడుపులో మంటలు తగ్గుతయ్.



ఉత్తరేణి గింజలతో - ఉత్తమయోగం

ఉత్తరేణి గింజలను ఎండించి దంచి జల్లెడపట్టి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా చిటికెడు పొడి మోతాదుగా రెండు ముక్కులగుండా నశ్యంలాగా పీలుస్తూవుంటే అపస్మారం అనబడే హిస్టీరియా మూర్ఛ, పిచ్చి మటుమాయమై పోతయ్.

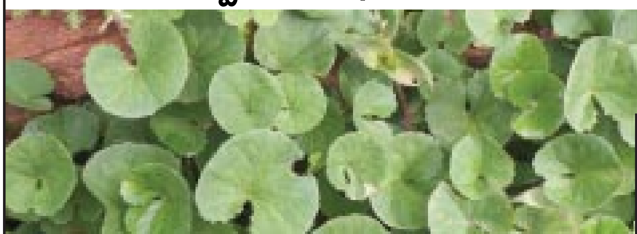
గుమ్మడికాయతో - గురియైనయోగం



బూడిద గుమ్మడికాయను పైచెక్కు తీసివేసి ముక్కలుచేసి ఆ ముక్కలను ఆవునేతితో కొంచెం ఎర్రబడేవరకు దోరగా వేయించి పంచదార పాకంలోవేసి నిలువ వుంచుకోవాలి.

ఈ ముక్కలను పాకంతోకలిపి రెండుపూటలా 50గ్రా॥ మోతాదుగా కమ్మగా తింటూవుంటే హిస్టీరియా హరించిపోతుంది.

సరస్వతితో - సఫలయోగం



సరస్వతి చూర్ణాన్ని పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకటీస్పూన్ తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు సేవిస్తుంటే హిస్టీరియా తగ్గిపోతుంది.

జీలకర్రతో - జీవనయోగం

జీలకర్ర, సొంఠి సమంగా కలిపి దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి ఆ పొడిని రెండుపూటలా అరచెంచా మోతాదుగా ఒక నిమ్మపండు రసంలో కలిపి సేవిస్తూంటే అపస్మారం అడ్రస్ గల్లంతు అవుతుంది.

వావిలాకుతో - వాటమైనయోగం (బొమ్మ)

పరిశుభ్రమైనచోట ఆరోగ్యంగా పెరిగిన వావిలిచెట్టునుండి ఆకులు తెచ్చి కడిగి నీడలో ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నూలుబట్టలో వస్త్రఘాళితం చేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా చిటికెడు మోతాదుగా రెండుముక్కులలో నశ్యంలాగా లోనికి పీలుస్తుంటే అపస్మారం, మూర్ఛ హరించిపోతయ్.

అపస్మారానికి - తినకూడని పదార్థాలు

కొత్తబియ్యపుఅన్నం, చల్లటిఅన్నం, పెరుగు, వెన్న, చేపలు, ఉలవలు, మినుములు, ఆవాలు వీటిని నిషేధించాలి. చన్నీటితో స్నానంచేయడం, చల్లనిగాలిలో తిరగడం, ఐస్‌క్రీములు, కూల్‌డ్రింక్‌లు సేవించడం, ఫ్రిజ్‌లోపదార్థాలు వాడటం, రాత్రి మేల్కొనడం,పగలు నిద్రించడం, మలమూత్రవేగాన్ని ఆపడం, ఇవి పనికిరావు.

అపస్మారానికి - తినవలసిన పదార్థాలు



పాతబియ్యం, గోరువెచ్చనిఅన్నం, కందికట్టు, పెసరకట్టు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, లేతమునగకాయ, పొన్నగంటికూర, కాకరకాయ తినవచ్చు. ఆవునెయ్యి, ఆవుమజ్జిగ వాడుకోవాలి. ద్రాక్ష, దానిమ్మ, ఉసిరికపండ్లు నువ్వులనూనె, కొబ్బరినీరు వాడుకోవచ్చు. వారానికి రెండు లేదా మూడుసార్లు వంటాముదంతో తలంటుకొని స్నానం చేయడం, వెన్నెలను ఆస్వాదించడం హితకరమైనవి.

రక్తమొలలు తగ్గినయ్

గొల్ల లక్ష్మణ్, రేంజల్ (గ్రా), నిజామాబాద్‌జిల్లా ఫోన్ : 9989296079

శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. అయ్యా! నేను ఆయుర్వేద మాసపత్రిక పాఠకుడిని. నేను కొన్ని నెలలుగా పైల్స్ వ్యాధితో బాధపడేవాడిని. నేను పైల్స్‌పైన పైల్స్ ఆయిల్ వ్రాశాను. త్రిఫలకల్పం మజ్జిగలో కలిపి వాడాను. మట్టిపట్టి కూడా రోజూరాత్రి వేశాను. అయిదు రోజుల్లో పిలకలు ఊడివచ్చినయ్. గంధకచ్చూరాలు మజ్జిగలో కలుపుకొని తాగాను. ఉత్తరేణి ఆకుకూర వండుకొని తింటున్నాను. నా రక్తమొలలు తగ్గిపోయినయ్. మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపుకుంటున్నాను.

అక్రోట్‌పండ్లు తింటుంటే పొట్టకు బలం కలుగుతుంది.

-పండిత ఏల్చూరి

నవంబర్‌లో ఏ నియమాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది?



నవంబర్‌లో - శరదృతువు ధర్మం

వర్షఋతువు తరువాత వచ్చే ఋతువు శరదృతువు. ఈ ఋతువు కన్నా ముందు వర్షాకాలంలో మానవుల శరీరాల్లో వాతం, పిత్తం, కఫం అనే మూడుదోషాలు ప్రకోపించి వుంటయ్. ఈ శరతదృతువులో సూర్యుడికిరణాలు తీవ్రంగా భూమిపై పడటంవల్ల ఆకిరణాల తాపానికి మానవశరీరాల్లోని పిత్తం అంటే వేడి అధికంగా ప్రకోపిస్తుంది. అందువల్ల ఈకాలంలో వేడిని తగ్గించి చలువను పెంచే పదార్థాలను పరిమితంగా సేవించాలి. అలాగాకుండా, వర్ష ఋతువులో తిన్నట్లుగానే ఆహారం సేవిస్తున్నా లేక అన్ని ఋతువుల్లో ఒకేవిధంగా ఆహారం తీసుకుంటూవున్నా పైత్యం ప్రకోపించి అనేక వ్యాధులు కలుగుతయ్.

నవంబర్‌లో - కలిగేవ్యాధులు

శరీరంలో అధికపిత్తం ప్రకోపించడంవల్ల చాలామందికి అరికాళ్ళలో మంటలు, చురుకులు, పోట్లుపుట్టడం, అధికరక్తపోటు రావడం, అధికవేడితో వికృతిపొందిన రక్తంవల్ల చర్మంపైన దురదలు, దద్దుర్లు, గుల్లలు, పుండ్లు మొదలైన చర్మసమస్యలు పుట్టడం, అధికవేడితో జాయింట్లలోని గుజ్జు కరిగిపోయి నొప్పులు తీవ్రంకావడం, చర్మం ఎండిపోవడం, మొదలైన సమస్యలు ఉత్పన్నమౌతయ్.

హంసోదకం - అంటే ఏమిటో తెలుసా?

ఈ ఋతువులో పగటిపూట సూర్యకిరణాలతో భూమిపైవుండే నీరంతా తపింపబడి శుద్ధిచెందుతుంది. అలాగే ఇదే ఋతువులో రాత్రిపూట చంద్రకిరణాలతో చలువను సంతరించుకొని అమృత ప్రాయమైన ఆరోగ్యకరమైన ఉదకంగా రూపాంతరం చెందుతుంది. దీనినే హంసోదకం అంటారు. ఈఉదకాన్ని రోజు సేవిస్తుంటే శరీరంలోని అధికపిత్తం నివారించబడి ఈ ఋతువ్యాధులనుండి బయటపడవచ్చు.

నవంబర్‌లో - తినకూడని పదార్థాలు

అధికవేడిపుట్టించే మాంసాహారం, కోడిమాంసం, గుడ్లు, అవకాయ, అతికారం, అతిచేదు పదార్థాలను పూర్తిగా విసర్జించాలి. అలాగే మలబద్దకం కలిగించే కఠినపదార్థాలను కొత్త ధాన్యాలను గడ్డకూరలను నిషేధించాలి. పెరుగువాడటం మాని పలుచగా తీయగావుండే మజ్జిగ తీసుకోవాలి. ఈఋతువులో పగటిపూట నిద్రపోకూడదు. తూర్పు వైపు నుంచి వీచేగాలి శరీరానికి తగలకుండా జాగ్రత్తపడాలి.

నవంబర్‌లో - తినవలసిన పదార్థాలు

అల్లం, అరటికాయకూర, అరటిపండు, అరటిపూవు కూర, కందిపప్పు, కరివేపాకు, కొత్తిమీర, పుదీనా, ఆవుపాలు, ఆవునెయ్యి, కొబ్బరినీరు, కొబ్బరిపాలు, ద్రాక్ష, ఖర్జూరం, క్యారట్, గోంగూర, చింతపొట్టు, చింతపువ్వు, దానిమ్మ, త్రిఫలాలు, తేనె, తర్బూజపండు, దోసకాయ, దొండకాయ, నిమ్మపండు, నీరుల్లి, బత్తాయి, నారింజ, నేరేడుపండ్లు, పెద్దబచ్చలి, పుల్లబచ్చలి, బూడిదగుమ్మడికాయ, లేత మునగాకుకూర, మెంతికూర, సునాముఖి చారు, పేలపిండి, బార్లీజావ, పెసరపప్పు, పెసరకట్టు, పొట్లకాయ, బీరకాయ, నక్కదోసకాయ, చుక్కకూర, పెరుగుతోటకూర, పొన్నగంటికూర, పాతనిమ్మ, ఉసిరి, దబ్బ, చింతపచ్చళ్ళు, ఉపయోగించుకోవచ్చు.

అరికాళ్ళమంటలకు - తంగేడాకు రసం

ఈ ఋతువులో అధికంగా వచ్చే అరికాళ్ళమంటలకు ప్రతిఊరిలో దొరికే తంగేడుచెట్లకు పూజచేసి ఆకుతెచ్చుకొని మంచినీటిలోవేసి నానబెట్టి మెత్తగారుబ్బి అరికాళ్ళకు, అరచేతులకు ఇంకా శరీరంపై ఎక్కడమంటవుంటే అక్కడ రుద్దుతూవుంటే అతిసులువుగా అరికాళ్ళ మంటలు తగ్గిపోతయ్.

ధనియాలతో ఘనమైన యోగం

రెండుకప్పుల మంచినీటితో ఒకచంచా ధనియాలు నలగ్గొట్టి వేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండు లేదా మూడుపూటలా సేవిస్తుంటే అధికవేడి అణగిపోయి పైత్యవికారాలు వాంతులు అజీర్ణం అగ్నిమాంద్యం హరించిపోతయ్. అరికాళ్ళమంటలుకూడా తగ్గుతయ్.

నవంబర్‌లో - నాణ్యమైన స్నానచూర్ణం

ఈ ఋతువులో చర్మంపై వచ్చే సమస్యలకు ఈక్రింది స్నాన చూర్ణాన్ని ఎవరికివారే తయారుచేసుకొని ఉపయోగించుకోండి. వేపాకు పొడి 50గ్రా॥, తులశాకుపొడి 50గ్రా॥, మారేడాకుపొడి 50గ్రా॥, తంగేడు పూలపొడి 50గ్రా॥, గులాబిపూలపొడి 50గ్రా॥, మెంతులపొడి 50గ్రా॥, ఉసిరికకాయల పొడి 50గ్రా॥, ఆకుపత్రి (బిర్యానిఆకు) పొడి 50గ్రా॥, జాపత్రిపొడి 50గ్రా॥, పూలలో సువాసనకువాడే మరువం ఆకుపొడి 50గ్రా॥ ఈవిధంగా మొత్తం 500గ్రా॥ పొడిచేసుకొని దానిలో దొరగా వేయించిన పచ్చపెసలపిండి 500గ్రా॥ కలిపితే అద్భుతమైన స్నానచూర్ణం తయారౌతుంది. దీనిని సంవత్సరంపొడవునాకూడా ఉపయోగించు కోవచ్చు. ఈ చూర్ణంతో రోజూ వంటికి రుద్దుకొని స్నానంచేస్తుంటే అధికవేడి అణగిపోతుంది. చర్మంపైవచ్చే మచ్చలు, గుల్లలు, పుండ్లు, దురద, మొదలైన సమస్యలన్నీ నివారించబడతయ్.

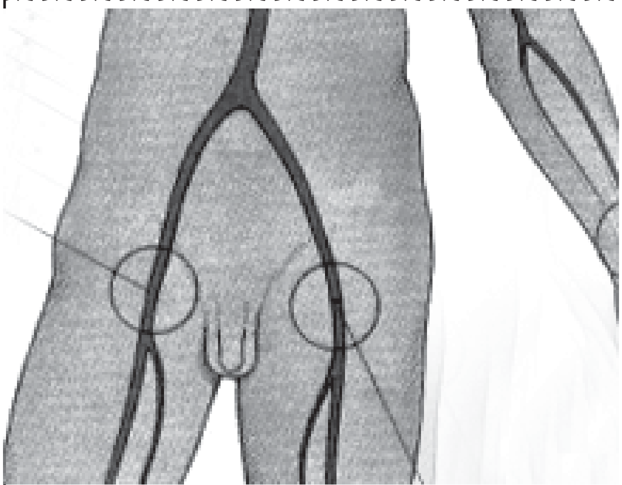
వేపపువ్వు నూరిన ముద్ద పొత్తికడుపుకు పట్టిస్తే కడుపులో పురుగులు హరిస్తయ్.

గత మాసపత్రికలో మూత్రావయవవ్యాధులు ఈ ఆధునికయుగంలో అధికశాతంమందికి ఎందుకొస్తున్నాయో చెప్పుకున్నాం. అలాగే ఎవరి శరీరంలో మూత్రపిండాలలో వ్యాధిఉందో లేదో తెలుసుకొనే మూత్రపరీక్ష, దానితోపాటు పదిహేనురోజుల్లో మూత్రపిండాలను శుద్ధిచేసుకొనే చక్కని ఆహారమార్గంకూడా చెప్పుకున్నాం. వాటితోపాటు మన పూర్వీకులకు మూత్రపిండరోగాలు రాకుండా ఆనాడు వారు ఏమేమి ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకునేవారో వాటిని ఈనాడు కూడా మనం ఎలా ఆచరించాలో తెలుసుకున్నాం. ఇప్పుడు మూత్రావయవ వ్యాధులకు కొన్ని సులువైన, విలువైన ఆహార ఔషధమార్గాలను తెలుసుకుందాం.

ఒక్కక్షణం ఆగండి! ఈ వ్యాసం చదవండి

-పండిత ఏల్చూరి

మూత్రపిండరోగాలు ముంచుకొస్తున్నయ్! పారాహుషార్ -2



మూత్రబంధానికి - ముచ్చటైన బెల్లం ప్రయోగం

మూత్రగ్రంథి వాచిపోయి మూత్రప్రసరణమార్గం మూయబడటం వల్ల మూత్రం బంధించబడుతుంది. అలా మూత్రం బంధించబడినప్పుడు పొత్తికడుపులోను, వృషణాలలోను, మర్మాంగంలోను, మూత్రనాళంలోను భరించలేనంత బాధ కలుగుతుంది. అలాంటివారు ఈ దిగువ ప్రయోగాన్ని పాటించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాము.

ఒకగ్లాసు వేడిఆవుపాలలో 20గ్రా॥ పాతబెల్లం రెండుమూడు చిటికెలు దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి కలిపి నిదానంగా కొద్దికొద్దిగా తాగాలి. ఈవిధంగా రోజు మూడుపూటలా తాగుతూవుంటే మూత్రబంధం ఆశ్చర్యకరంగా తగ్గిపోయి మూత్రం ధారాళంగా వెలువడుతుంది.

అతిప్రమాదకరమైన - అశ్మరీమూత్రకృచ్ఛానికి

మూత్రపిండాలలో చెడుపదార్థాలు చేరి వాతప్రకోపంతో గడ్డకట్టి రాళ్ళుగా మారి మూత్రప్రవాహానికి అడ్డుపడినప్పుడు మూత్రం మూత్రావయంలోనే ఆగిపోయి పొట్టఉబ్బి ప్రాణాంతక సమస్యగా మారుతుంది. అలాంటి ప్రాణాపాయ విషమ పరిస్థితులలో ఈ క్రింది ప్రయోగాన్ని ఉపయోగించవలసిందిగా మన ప్రియపాఠకులకు సూచిస్తున్నాం.

కొండపిండి ఆకులు వేళ్ళు, దురదగొండి (తీటకోయిల) వేళ్ళు, గరిక వేళ్ళు, దర్భవేళ్ళు, రేలవేళ్ళు, కాశగడ్డివేళ్ళు, పల్లేరువేళ్ళు, కరక్కాయల బెరడు, వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి అన్నింటిని కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి.

పైన తెలిపిన ప్రమాదస్థితి కలిగినప్పుడు ఈచూర్ణాన్ని పూటకు 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనెతో కలిపి రోగి పరిస్థితినిబట్టి రెండు లేక మూడుపూటలా సేవింపచేస్తుంటే రోగులు ప్రాణాపాయస్థితినుండి బయటపడతారు.

పల్లేరుతో - పసందైనయోగం



మలమూత్రాలను విసర్జింపవలసిన సమయంలో విసర్జించకుండా బలవంతంగా ఆపడంవల్ల, తీక్షణమైన ఆహారపదార్థాలను అతిగా భుజించడంవల్ల పురుషులు సంభోగసమయంలో పదేపదే వీర్యవేగాన్ని ఆపడంవల్ల శరీరంలో త్రిదోషాలు ప్రకోపించి మూత్రరోగాలు సంభవిస్తయ్. తీవ్రమైన పోటుతోకూడి మూత్రం చాలాకష్టంగా బొట్టుబొట్లుగా రావడంకాని లేక పూర్తిగా బంధింపబడటం కానీ జరుగుతుంది. అలాంటిస్థితిలో ఆచరించవలసిన ఆహారఔషధాలు చెప్పుకుందాం.

పల్లేరును సమూలంగా తెచ్చి దుమ్ములేకుండా శుభ్రంచేసి ముక్కలుచేసి నలగ్గొట్టి గాలికి బాగా ఆరబెట్టి దంచి జల్లెడపట్టి నిలువ వుంచుకోవాలి. రెండుగ్లాసుల మంచినీటిలో ఒకచెంచా పల్లేరుపొడి ఒకచెంచా ధనియాలపొడి కలిపి ఒకగ్లాసు కషాయం మిగిలేవరకు చిన్నమంటపైన మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి ఆకషాయాన్ని మూడుభాగాలుగా మూడుపూటలా ఒకచెంచా నెయ్యికలిపి తాగిస్తూవుంటే మూత్ర సమస్యలు నివారించబడి మూత్రం ధారాళంగా వస్తుంది.

కప్పసొంఠి కషాయంలో కండచక్కెర 10గ్రా॥ కలిపితాగితే మూర్ఛబంద్.



పిల్లలకు - మూత్రం ఆగిపోతే

నిమ్మపండుగింజలను మంచినీటితో మెత్తగానూరిన ముద్దనుగానీ లేక నిమ్మచెట్టువేరును మంచినీటితో అరగదీసిన ముద్దనుగానీ, బొడ్డుపైన బొడ్డుచుట్టూ లేపనంచేస్తుంటే మూత్రబంధం విడిపోయి మూత్రంధారాళంగా వస్తుంది.

అతిమూత్రరోగానికి - అద్భుతమార్గం

చింతచెట్టుకు పూజచేసి సమస్యను మనసులోనేతెలిపి ఆచెట్టు నుండి ఆకును తెచ్చుకోవాలి. దాన్ని శుభ్రంగా కడిగి కొంచెం నీరుకలిపి మెత్తగా దంచి బట్టలో వేసిపిండి రసం తీయాలి. అలాతీసిన చింతాకు రసం 30గ్రా॥ అరకప్పు నాటుగేదె మజ్జిగలో కలిపి రోజా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే 40రోజుల్లో అతిమూత్రం హరించిపోతుంది.

కొండపిండితో - మూత్రపిండాలు క్షేమం



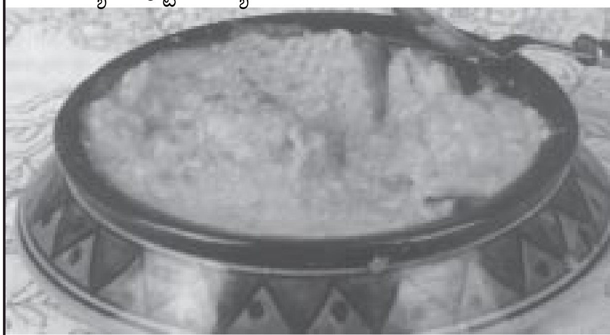
ఈ ఆధునికయుగంలో ప్రకృతి వ్యతిరేకమైన జీవనవిధానాన్ని ఆచరించడంవల్ల అధికశాతం మంది పిల్లలకు, పెద్దలకు మూత్రావయవాల్లో రాళ్ళు ఏర్పడటం భరించలేని నొప్పిపుట్టడం ఆ వెంటనే ఆసుపత్రులకు పరుగులుతీయడం వెంటనే శస్త్రచికిత్స జరగడం ఇంటికి రావడం మరలా ఐదారునెలల్లో అదేవిధంగా రాళ్ళుపుట్టడం జరుగుతుంది. జీవనవిధానాన్ని మార్చకపోతే ఈ సమస్యలు పునరావృతం అవుతాయనే నిజాన్ని పాఠకులు తెలుసుకోవాలి.

కొండపిండికూర : వర్షాకాలంనుండి చలికాలంవరకు గ్రామాలలోను, పట్టణ ప్రాంతాలలోని ఖాళీప్రదేశాలలోను కొండపిండి మొక్కలు విస్తారంగా లభ్యమౌతయ్. ఈ కొండపిండిని కొన్నిప్రాంతాలలో **పిండి కొమ్మచెట్లు** అని **పిండికూర** అని **తెలకపిండికూర** అని **పిండి కొండచెట్టు** అని రకరకాలుగా వ్యవహరిస్తారు.

దీని ఆకులతో, పూలతో వండే పప్పుకూరగానీ పప్పు కలపకుండా వండిన ఆకుకూరగానీ చాలా రుచికరంగా వుంటుంది. దొరికనప్పుడల్లా ఈ కూరను వండుకొని తింటుంటే ఇక ఎప్పటికీ మూత్రావయవాల్లో వ్యాధిరాదు.

కొండపిండి టీ : ఈ కొండపిండి ఆకు పచ్చిదిగా మాటిమాటికి దొరకనివారు ఒకేసారి దీన్ని సేకరించుకొని దీని ఆకులు పూలు, వేర్లు, తీసి నీడలోఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆపొడిని నిలువవుంచుకోవాలి.

ఒకగ్లాసునీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి అందులో తగినన్ని పాలు, కండచక్కెరపొడి కలిపితే కమ్మని కొండపిండి టీ తయారౌతుంది. భార్యభర్తలు ఇరువురు ఈటీని ఉదయం, సాయంత్రం వేళల్లో తాగుతుంటే ఇక వారికి జీవితంలో మూత్రపిండ సమస్యలు పుట్టే సమస్యేలేదు.



కొండపిండి ఔషధం : ఈ కొండపిండిచెట్లను సమూలంగా తెచ్చి ఆరబెట్టి గాలిలో నీడకు ఎండిన తరువాత చిన్నచిన్న ముక్కలు చేసి మట్టికుండలో నిలువవుంచుకోవాలి. మధుమేహం మూత్రపిండాలలో రాళ్ళు, మూత్రబంధం మూత్రంలోమంట, చురుకు, మొదలైన సమస్యలు వచ్చినప్పుడు అరలీటరు మంచినీటిలో 100గ్రా॥ల ముక్కలనువేసి చిన్నమంటపైన పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి దాన్ని రెండుభాగాలుగాచేసి పూటకు అరపావులీటరు కషాయంలో శిలాజిత్‌భస్మం2గ్రా॥ కండచక్కెరపొడి40గ్రా॥ కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రనాళంలో రాళ్ళుఅడ్డుపడటం, మూత్రపిండాలలో రాళ్ళుపుట్టడం, వంటి ప్రమేహసమస్యలు హరించిపోతయ్.

అనుభవాలు వ్రాయమని

పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మన పత్రికలోను, జీ.టీ.వి లోను తెలియజేస్తున్న అనేక ఆయుర్వేద జీవన విధానాలను ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందిన పాఠకులు, ప్రేక్షకులు ఎప్పటికప్పుడు తమ అను భవాలను సవివరంగా వ్రాసి తమ పోటోను జతపరచి పంపిం చండి. - ఏల్చూరి

వట్టివేర్ల కషాయం 50గ్రా॥ ఉదయం తాగుతుంటే అన్నిరకాల మూర్ఛలు బంద్.

మేనరికపు పిల్లల రోగాలకు - మేలైన యోగాలు - 2

-పండిత ఏల్చూరి

పెద్దల అమాయకత్వం - పిల్లలకు శాపం అన్నట్లుగా చాలా కుటుంబాల్లో మేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు ఎక్కువగా చేస్తుంటారు. అన్నాచెల్లెళ్ళ పిల్లలకు లేక అక్కాతమ్ముళ్ల పిల్లలకు లేక అమ్మతమ్ముడు మేనమామతో, మేనరికపు వివాహాలు బహుజోరుగా జరుగుతుంటయ్. తమ పంతం, పట్టుదల తమమాటే నెగ్గాలనే ధోరణితో కొందరు, ఆస్తిలో ఆస్తి కలిసివుంటుందనే స్వార్థంతో మరికొందరు, దూరపుసంబంధాలుచేస్తే తమ ఆడ బిడ్డలను వాళ్ళు సరిగా చూస్తారో లేదో అనే భయంతో కొందరు ఈమేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు జరిపి చేతులు దులుపు కుంటారు. అసలు కథ వ్యథ ఆతరువాతే ప్రారంభ మౌతుంది. ఆ కథ ఏమిటో ఆవ్యథ ఎవరికో గత సంచికలో కొంత తెలుసు కున్నాం, ఇప్పుడు మరికొంత విలువైన సమాచారం తెలుసు కుందాం.

రావి, మట్టి, జువ్వి,మేడి పండ్లతో మేనరికపు పిల్లలకు - పునరుజ్జీవనం



ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! మనచుట్టూ సమాజంలో చాలామంది మేనరికపు పెళ్ళిళ్ళు చేసుకొని అనేకరకాల వికలాంగులైన సంతానాన్ని కని వారి దుస్థితిని చూస్తూ ప్రతిక్షణం కుమిలిపోతూ వున్నారు. అలాంటి వారికి గతమాసపత్రికలోను, ఈమాసపత్రికలోను చెప్పిన సులువైన యోగాలను అందించవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

ఈ సృష్టిలో భూమిపై మొలిచిన లక్షలాది ఓషధుల్లో మట్టి, రావి, జువ్వి, మేడి అనే వృక్షాలు అత్యంత శ్రేష్ఠమైనవి. ఇవి భూమిపైవుండే కాలుష్యాన్ని నాశనంచేస్తూ ప్రాణులు జీవించడానికి అనువైన ప్రాణ వాయులను విడుదలచేస్తూ కంటికి కనిపించని ఆదైవశక్తికి ప్రతి రూపంగా పెరుగుతూ వున్నయ్. వీటి సర్వాంగాలలో విశ్వశక్తులు, జీవ శక్తులు, ప్రాణశక్తులు అణువణువునా నిండివున్నయ్. కాబట్టి, అను మానంలేకుండా అత్యంత విశ్వాసంతో ఈక్రిందచెప్పబోయే యోగాన్ని ఆచరించవలసిందిగా కోరుతున్నాం.

ప్రయోగవిధానం : దోరగాపండిన మట్టిపండ్లు, రావిపండ్లు, మేడిపండ్లు, జువ్విపండ్లు ఈనాల్గింటిని ఒక్కొక్కటి ఒకకేజీ పరిమాణంగా సేకరించి కడిగి ముక్కలుగాకోసి ఎండబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువచేసుకోవాలి.

నెలకు ఒకసారి అవసరమైనన్ని నాలుగు రకాల పండ్లను సమంగా తీసుకొని దంచి జల్లించి పలుచనిబట్టలో వస్త్రఘాళితంచేసి దానితో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో భద్రపరచాలి.

ప్రతిరోజూ ఉదయం,సాయంత్రం పిల్లల వయసునుబట్టి జీర్ణశక్తిని బట్టి పావుటీస్పూన్‌నుండి అరటీస్పూన్ వరకు క్రమంగా పెంచుతూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటలముందు ఈతీయని చూర్ణాన్ని కొద్ది కొద్దిగా తినిపించాలి.

ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ చేస్తుంటే ఈపండ్లలోని జీవశక్తులు శరీరం లోని ధాతువులను పునరుజ్జీవనం చేయడంద్వారా బిడ్డలలోపాలు క్రమక్రమంగా సరిదిద్దబడతయ్.

వికలాంగబిడ్డలను సకలాంగులుగా మార్చే ఆయుర్వేద అగ్నిహెూత్ర అద్భుత ప్రభావం



అగ్నిహోత్రం అనే పేరువినగానే చాలామంది మనదేశ మేధావులు ముఖంచిట్లిస్తారు. ఇదంతా అశాస్త్రీయమని, అజ్ఞానమని మూఢా చారమని మూర్ఖవిశ్వాసమని కొట్టిపారేస్తారు. ఇలాంటివారంతా అగ్ని హోత్ర శక్తిని స్వయంగా పరిశోధించి పరీక్షించినవారు కాదు. వారి మనసులోని దేశీయ శాస్త్రవిజ్ఞాన వ్యతిరేకతతో ప్రజలకు ప్రయోజనం కలిగించే విజ్ఞానాన్నికూడా మొండిగా ఖండిస్తుంటారు. అలాంటి వారంతా ఎవరో చెప్పిన మాటలువిని గుడ్డివిమర్శలు చేయడంమాని నిజానిజాలను పరిశీలనాత్మక దృక్పథంతో పరిశోధించిన తరువాతే మాట్లాడాలని వారికి సూచిస్తున్నాం.

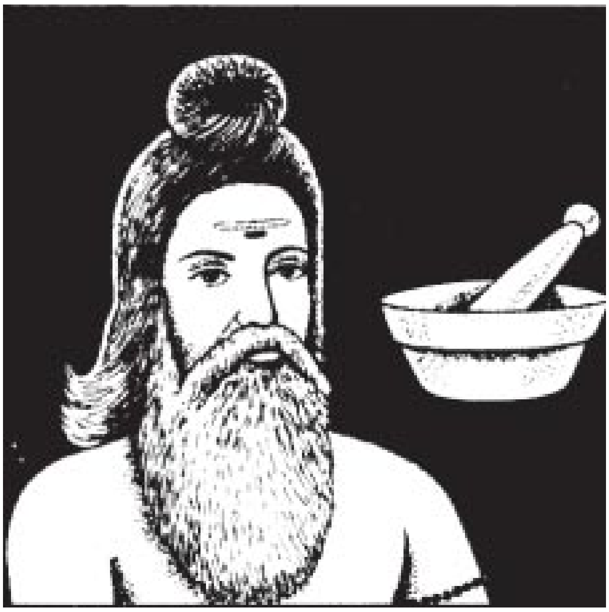
అగ్నిహోత్రమూలికలు : తులసి, మోదుగ, సరస్వతి, జమ్మి, పసుపు, మారేడు, నేరేడు, ఉత్తరేణి, తెల్లగలిజేరు, మట్టి, రావి, జువ్వి, మేడి,గరిక, దర్భ, నేలఉసిరి, నేలవేము, సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, కరక, ఉసిరి, తాని, ఆకుపత్రి, ఏలకులు, లవంగాలు, జాజికాయ, జాపత్రి, జిల్లేడు, మద్ది, ఆముదం, మొదలైన చెట్ల ఆకులను, కాడలను, సన్నకొమ్మలను తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి నిలువచేసు కోవాలి.

గవ్వపలుకు సాంబ్రాణి పొగవేస్తే మూర్ఛనుండి కోలుకుంటారు.

అగ్నిహోత్రపాత్ర : ఒక మట్టిమూకుడుగానీ, లేక రాగితో పిరమిడ్ ఆకారంగా తయారుచేయబడిన హోమపాత్రగానీ, ఈ అగ్నిహోత్రానికి ఉపయోగించవచ్చు.

అగ్నిహోత్రానికి ఇతర పదార్థాలు : నాటుఆవుల పిడకలు, ఆవునెయ్యి, కర్పూరం, నవధాన్యాలు, నిప్పులను కదపడానికి రాగిచెంచా.

అగ్నిహోత్రవిధానం : ముందుగా అగ్నిహోత్రపాత్రలో



ఆవుపిడకను ముక్కలుచేసి మధ్యలోపెట్టి దానిపైన కర్పూరంపెట్టి వెలిగించి ఇంటిబయట గాలిలోవుంచితే కొద్దిసేపటికి అది నిప్పుగా మారుతుంది. అప్పుడు ఆపాత్రను లోపలికితెచ్చి గదిమధ్యలోవుంచి ఇంటితలుపులు, కిటికీలు మూసివేయాలి. వికలాంగులైన బిడ్డలను ఆ గదిలో దగ్గరగావుంచి ఈపాత్రలో ఆవుపిడక నిప్పుపైన మూలికలపొడిని వేసి దానిపైన కొంచెంకొంచెం ఆవునేతిని వేస్తూవుండాలి. ఆపాత్ర నుండి వెలుపలికి వచ్చే అమృతమయమైన ఔషధశక్తులతోకూడిన పొగ గదినిండా వ్యాపిస్తుంది. వికలాంగులైన పిల్లలు, మిగిలినవారు అందరూ ఆపొగను పీల్చడం జరుగుతుంది.

అగ్నిహోత్రపొగమహాత్మ్యం : ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥, నిప్పులో వేసినప్పుడు అందులోనుండి అనంతమైన ఆక్సిజన్ పుట్టుకొస్తుంది. మూలికలనుకూడా వేసినప్పుడు అవి నిప్పులోనుండి అణురూపంచెంది ఆక్సిజన్‌తోపాటు కలిసి బయటికివస్తుంది. దీన్ని పీల్చుకొన్న మరుక్షణమే ఆశక్తి సర్వాంగాలలోకి వ్యాపించి అన్నిఅవయవాలలో పేరుకుపోయిన రోగపదార్థాలను కరిగించి బయటికి తోసివేస్తూ ఆయా అంగాలకు పునరుజ్జీవనాన్ని ప్రసాదిస్తుంది. శరీరంలోని రోగపదార్థమంతా నవ రంధ్రాలగుండా బయటకు తోసివేయబడుతుంది.

అగ్నిహోత్ర ప్రయోజనాలు : ఈవిధంగా రోజూ ఉదయం సూర్యోదయానికి అరగంటముందు, సాయంత్రం సూర్యాస్తమయానికి అరగంటముందు విడువకుండా ఆచరిస్తుంటే క్రమంగా వికలాంగులైన బిడ్డలు సకలాంగులు అవడానికి అవకాశముంటుంది.

ముగింపు : ఈప్రక్రియవల్ల ఎవరికి ఏవిధమైన నష్టముండదు. పైమూలికలను సేకరించడంలో కష్టమూవుండదు. కాబట్టి, భారతీయ ఋషులు కనుగొన్న ఈఅగ్నిహోత్ర విధానాన్ని వికలాంగులైనబిడ్డలకు ఉపయోగించి వారిని సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతులుగా చేయడంకోసం ప్రయత్నించవలసిందిగా మా ప్రియమైన పాఠక ప్రచారక శిష్య బృందానికి బాధ్యతను అప్పగిస్తున్నాం.

జాజికాయకు దారంకట్టి మెడలో వేసుకుంటుంటే మూర్ఛరాదు.



పాఠక మహాశయుల

ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



వి. మాలతీమహీధర్ – వరంగల్

– ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువుగారికి నమస్కారం. నా వయసు 25 సం॥. నా భర్త వయసు 27 సం॥ నేను ఆయుర్వేద పత్రికలు చదివి అన్నీ ఆచరించి పూర్తి ఆరోగ్యంగా వున్నాను. మావారు పాటించరు. బహిష్టులో సంభోగంలో పాల్గొనకూడదని మీరు పత్రికలో వ్రాసిన దాన్ని చదివి వినిపించినా వినకుండా, అదంతా చాదస్త మంటూ, బలవంతంగా చాలాసార్లు రతి చేశారు. ఇప్పుడు అంగస్తంభన బాగా తగ్గి పోయి, చేసిన పొరపాటుకు బాధపడు తున్నారు. అతడే స్వయంగా లెటర్ వ్రాయ టానికి ముఖంచెల్లక నాతో వ్రాయిం చారు. మామీద దయతో ఈ సమస్య నుండి బయటపడేమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రి! మాలతీ! నీవే నీ భర్తను బాగుచేయడానికి పూనుకోవాలి. లింగస్నానం అనే విధానంద్వారా ప్రయ త్నించాలి. రోజూ స్నానానికి అరగంట ముందు, స్నానాలగదిలో ఒక పీటమీద కూర్చొని ఎడమచేతితో మర్మాంగాన్ని పట్టుకొని కుడిచేతితో చన్నీళ్ళు తీసుకొని మర్మాంగముందు భాగాన్ని అయిదు నిమి షాలపాటు తడుపుతూ వుండాలి. దీని వల్ల శరీరంలోని వేడితగ్గి శరీరం చల్లగా మారుతుంది. తరువాత శరీరం సహజ ఉష్ణోగ్రతను పొందేవరకు అటూ ఇటూ నడవాలి. ఈవిధంగా వరుసగా 40 రోజులుపాటు చేస్తూ, పూర్తి కఠిన బ్రహ్మ చర్యం పాటిస్తూ తీపిపదార్థాలు తింటూ వుంటే, మీవారి మర్మాంగం పునర్వికాసం చెందుతుంది.

యం. గీతామాధురి – కాకినాడ

– ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన గురు వర్యులకు నమస్కారాలు. నాకు పోయిన ఏడాది వివాహమైంది. మాఅత్తగారు నన్ను మా ఆయన్ని పుణ్యక్షేత్రాలకు పంపారు. అది బహిష్టు సమయం కావడంవల్ల మా అత్తగారే స్వయంగా బహిష్టు ఆగడానికి బిళ్ళలు మింగించింది. ఆ తరువాత నెల నుండి బహిష్టు పూర్తిగా ఆగిపోయింది. బహిష్టు రావడం కోసం వాడిన ఇంగ్లీషు మందులవల్ల నెలసరిగా రాకపోగా వళ్ళు విపరీతంగా పెరిగిపోయింది. ఇటీవల పరీక్ష చేయిస్తే గర్భాశయంలో పుండువుందని, గర్భశయాన్ని తొలగించే అవసరం రావచ్చుని డాక్టర్ చెప్పింది. ఆ మాటతో మాఅత్తగారు నన్ను పుట్టింటికి పంపి, మా వారికి మరో పెండ్లిచేస్తానని అటుంది. చేయని తప్పుకు నేను బలై పోయాను. దయతో నాకు కర్తవ్యాన్ని బోధించండి.

* ప్రియభారత పుత్రి గీతా! ఆయు ర్వేద విజ్ఞానం తోడుండగా నీకు ఏ అన్యాయం జరగదు. అయితే, ఆపరేషన్ చేయించుకుంటే మాత్రం నిన్ను దేవుడు కూడా రక్షించలేడు. మేము చెప్పినట్లుగా పాటించి గర్భాశయాల్ని వందరోజుల్లో బాగుచేసుకొని మీఅత్తకు భర్తకు ఆ డాక్టర్‌కు కూడా తగినగుణపాఠం నేర్పాలి. నీ ఇష్టంలేకుండా నీభర్తకు మరోవివాహం చేయడం సాధ్యం కాదు. భయపడటం మాని ధైర్యంగా చెప్పింది చెయ్యి. 1) ఏడు సార్లు వడపోసిన నాటుఆవుమూత్రం పావు కప్పు మోతాదుగా ఒకచెంచాతేనె కలిపి ఉదయం పరగడుపునతాగు. 2) పది నుండి పదిహేను తులశాకులు ఒకకప్పు పెరుగులో మూడుగంటలు నానబెట్టి సాయంత్రం 4గం॥ తిను 3)ఒక చెంచా కలబందగుజ్జు ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి విదిలించి పావుకప్పు పాలలోవేసి, అందులో పావుకప్పు మంచినీరు, మూడు చిటికెలు పసుపు, పావుచెంచా జిలకర పొడి, అరచెంచా కండచక్కెర పొడి కలిపి రాత్రి ఆహారానికి రెండుగంట ముందు సేవించు. 4) ఒకగ్లాస్ నీటిలోఒకచెంచా రావిచెట్టు బెరడుపొడివేసి సగానికి మరిగించి వడపోసి, సగం సగం మోతా దుగా రెండుపూటలా ఒకచెంచా కండ చక్కెర కలిపి తాగు. 5) మెత్తటి రేగటి మట్టిని రొట్టెలాగా దీర్ఘచతురస్రాకారంగా చేసి, తడిపి పిండిన నూలుబట్టపైవేసి పొత్తికడుపుమీద ఎడమనుండి కుడి వరకు చేసి పొట్టపైన దుప్పటి కప్పుకొని 20 నిమి షాలసేపు ఆగి తీసివేయి. రెండుపూటలా పొట్టఖాళీగా వున్నప్పుడే ఈ మట్టి పట్టీ వేయాలి. 6) ఆహారంలో కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగాతగ్గించు. 7) రెండు పూటలా సూర్యభేదన ప్రాణాయామం, కపాలభాతి నీశక్తికొద్దీచెయ్యి. ఇలా 100 రోజులపాటు ఆచరిస్తే నీసమస్య పరి ష్కారమౌతుంది. జైఆయుర్వేదం.

జి. సత్యనారాయణ – కొత్తూరు

– ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువుగారికి నమస్కారం. ఆర్యా! నా వయసు 70 సం॥. నాకు తలలో నీరు తయారై కళ్ళలోకి దిగి గ్లూ కోమ వ్యాధి వచ్చింది. అదేనీరు ముక్కు లోకి దిగి కాయలుగా తయారై శ్వాసకు అడ్డుపడుతుంది. దీనితోపాటు బి.పి.షుగర్ కూడా వున్నయ్. తగిన సలహాలు ఇవ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాను.

* ఆర్యా! మీ అన్నిసమస్యలకు ఒక చిన్న చక్కనిమార్గం సూచిస్తు న్నా ము. రెండుకప్పుల మంచినీటిలో ఒక చెంచా మెంతులువేసి రాత్రినుండి ఉ దయం వరకు నానబెట్టి ఉదయంపూట ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరగ బెట్టి వడపోసి గోరువెచ్చగా అయిన తరు వాత పరగడుపున తాగాలి. ఈవిధంగా ప్రతిరోజు చేస్తుంటే బి.పి., షుగర్, తలలో నీరు, వంటినొప్పులు మొదలైన అనేక సమస్యలు నివారించబడతయ్. జలుబు తగ్గి శ్వాససుఖంగా జరుగుతుంది.

ఎం. మాధవి – గుంతకల్

– ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువుగారికి నమస్కా రం.అయ్యా! నావయసు 40సం॥ 3 సం॥ క్రిందట నాకు గర్భసంచి తీసివేశారు. ప్రస్తుతం పాదాలు వాచివున్నయ్. ఎన్ని మందులు వాడినా తగ్గడంలేదు. అలాగే జాయింట్‌నొప్పులతో బాధపడుతున్నాను. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రి మాధవీ! గర్భా శయం తీసివేసిన తరువాత ఇలాంటి

అనేకానేక సమస్యలు రావడం సహజం. మీ ఊరిలో మన ప్రచారకుడైన రవీందర్ ద్వారా ఆసనాలు, ప్రాణాయామం నేర్చు కొని ప్రతిరోజుపాటించాలి. అలాగే అతని దగ్గర 1)పునర్నవాదికషాయం, 2)గోక్షూరాదికషాయం, 3) అమృతఘుటి కలు 4)అర్కాదితైలం, తీసుకొని అతను చెప్పినట్లుగా వాడుకోవాలి. మేము డిశం బర్‌లో గుంతకల్ వస్తున్నాము. అక్కడ శిబిరంలో కలవండి.

యం.యస్. కుమార్ - రాజమండ్రి

- నావయసు 31 సం॥. ఇంకా వివాహం కాలేదు. హస్తప్రయోగం చేస్తున్నాను. ఎవరైనా ఆడవాళ్ళనుచూస్తే కామం ఎక్కువై వాళ్ళతో సంభోగంలో పాల్గొనాలనే కోరిక పెరుగుతుంది. ఆ కోరిక పెరిగి పెరిగి సాయంత్రందాకా మనసులోవుండి అదే ఆలోచనలతో ఏ పనిచేయలేక మనశ్శాంతి కోల్పోతున్నాను. నాబాధను ఎవరితో చెప్పుకోలేక నాలో నేనే మాట్లాడుకుంటూ నన్ను నేనే తిట్టు కుంటున్నాను.దయతో మార్గంచెప్పండి.

* ప్రియమైనకుమార్! బ్రహ్మచారి ముదిరినా బెండకాయముదిరినా పనికి రాదు అనే సామెత గుర్తుతెచ్చుకో. ఏ వయసులో జరగాల్సినవి ఆ వయసులో జరుగకపోతే ఇలాంటి కామోన్మోదం పెరిగి మానసిక వ్యాధిగా మారుతుంది. అందువల్ల వెంటనే నీవు వివాహం చేసుకొని నిన్ను నీవుకాపాడుకో. ఇదే నీకు సరియైనమార్గం. శుభం.

మనోహర్ - అనంతపురంజిల్లా

- పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురు వర్యులకు నమస్కరం. నా వయసు 23 సం॥. వెంటనే పెండ్లి చేయాలని మా వాళ్ళు ఒత్తిడి తెస్తున్నారు. కానీ, నేను గతంలో చేసినపొరపాట్లవల్ల పెండ్లికి పనికిరానని భావవిస్తున్నాను. పదహారు సం॥ నుండి విపరీతంగా హస్తప్రయోగం చేశాను. ప్రస్తుతం అంగం క్షీణించిపోయి అసలు కదలడంలేదు. మూత్రం పోస్తుంటే భరించలేని మంట, నొప్పి కలుగు తున్న య్. మూత్రంకూడా మాటిమాటికి వస్తుంది. అంతేగాక, సంవత్సరాల తరబడి పదేపదే అంగాన్ని ముందుకు వెనకకు లాగడంవల్ల అది పూర్తిగా బల హీనమై లోపలికి ముడుచుకుపోయింది. అంగంమీద అప్పుడుడప్పుడు పుండ్లు దురద వస్తున్నయ్. ఎన్నో ఇంగ్లీష్ మందులు వాడాను. ప్రయోజనంలేదు. చనిపోవాలంటే చావు రావడంలేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! చావడమే అన్ని సమస్యలకు నిజమైన పరిష్కారమైతే ఈలోకంలో ఒక్కమనిషికూడా బ్రతికి వుండడు. ప్రతిసమస్య జీవితంలో ఒక గొప్ప అనుభవంలాంటిది. జరిగిన పొర పాట్లనుండి, అనుభవిస్తున్న కష్టాలనుండి మనిషి గుణపాఠం నేర్చుకోవాలి. తప్పో ఒప్పో తెలియని వయసులో జరిగి పోయిన దానిగురించి చితించకుండా కింద తెలిపిన మార్గాలు ఆచరించి ఆరు నెలల తరువాత వివాహంచేసుకో. 1) కుంకుడుకాయలుతెచ్చి పగలుకొట్టి లోపలి గింజలు తీసివేసి పైబెరడును ముక్కలుగా కత్తిరించి కొంచెం మంచినీరు కలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలుచేసి నీడలో గాలికి బాగా ఎండబెట్టి నిలువచేసుకో. రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకమాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో వేసుకో. అంగంపై లేచిన పుండ్లు, దురదలు తగ్గిపోతయ్. 2) అరగ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా ధని యాలు నలగ్గొట్టివేసి రాత్రినుండి ఉద యం దాకా నానబెట్టి వడపోసుకొని ఒక చంచా కండచక్కెర కలిపి పరగడుపున తాగు. అలాగే ఉదయం నానబెట్టి సాయం త్రం తాగు. మూత్రంలో మంట చురుకు తగ్గిపోతయ్. 3) నల్లతుమ్మబంక ముక్క లుగా కొట్టి కొంచెంనేతితో వేయించి దంచి జల్లించు. దానితో సమానంగా కండ చక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా ఒకటీ స్పూన్ మోతాదుగా అరచేతిలో వేసుకొని చప్పరించి తిని ఒక కప్పుపాలు తాగు. దీనివల్ల కోల్పోయిన యవ్వనశక్తి పునరు జ్జీవనంచెంది శరీరంకూడా దృఢంగా తయారౌతుంది. శుభం.

పి.శ్యామల్‌రావు, విజయవాడ

- గౌరవనీయులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. గత 8 సం॥గా నా భార్య షుగర్ వ్యాధితోను మరియు 25 సం॥గా బోదకాలుతోను బాధపడుతోంది. ఈ వ్యాధులకు వాడిన మందులతో మూత్ర పిండాల వ్యాధి ఏర్పడింది. తగిన మార్గాలు చెప్పండి.

* ఆర్యా! ప్రస్తుతం మీ శ్రీమతిగారి సమస్య, మనిషిని చూడకుండా చెప్పే చిట్కాలతో నయమయ్యేదికాదు. వైద్యుల సమక్షంలో వుంచి ప్రయత్నించాలి. మా వద్ద ఆసుపత్రి సౌకర్యంలేదు. కొన్ని మార్గాలు సూచించినవి ప్రయత్నించండి. 1) ఆవుమూత్రం ఏడుసార్లు వడపోసి పావుకప్పు మోతాదుగా తీసుకొని అందులో పావుచెంచా పసుపువేసి 10 గ్రా॥ పాతబెల్లం కలిపి పరగడుపున ప్రతిరోజు సేవిస్తుంటే ఫైలేరియా, మధు మేహం అదుపులోకి వస్తయ్. 2) పల్లేరు కాయలు తెప్పించి పొడిచేసి రెండుగ్లాసు నీటిలో రెండుచెంచాల పొడివేసి ఒకగ్లాసు కషాయానికి మరిగించి వడపోసి దాన్ని మూడుభాగాలుచేసి మూడుపూటలా ఒక్కొక్కభాగం తాగుతుంటే క్రమంగా మూత్రపిండాలు బాగుపడతయ్. వంటికి బలం వస్తుంది. మధుమేహంకూడా అణ చివేయబడుతుంది. ఈనెలలో విజయ వాడలో జరిగే శిబిరంలో కలవండి.

- యన్.రాధిక -ఓదెళ్ళ

ఆయుర్వేద మహర్షి ఏల్చూరి గురువు గారికి నమస్కారం. మీమ్మల్ని తండ్రిగా భావించి నా సమస్యలు వ్రాస్తున్నాను. నాకు ఇద్దరు కొడుకులు ఒకడు బొద్దుగా, ఒకడు సన్నగా వున్నారు. నాకు రెండు సార్లు ఆపరేషన్ జరిగింది పొట్ట నడుము పెరిగిపోయింది చీరకడితే అసహ్యంగా వుంటుంది. దీనితోపాటు శరీరం రంగు కూడా నల్లగా మారింది. అందరూ పదే పదే అడుగుతూవుంటే బాధ ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. దయతో మార్గాలు చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రి రాధికా! మీ పిల్లలను తీసుకొచ్చి ప్రత్యక్షంగా వారికి వ్యాయామం నేర్పించి వారు పొడవు పెరగడానికి ప్రయత్నించాలి. మీ సమస్య కూడా నిన్ను చూడకుండా చెప్పడం సరికాదు. జీ.టీవి.లో నీవు రాసుకున్న ట్లుగా ఉలవలు 20గ్రా॥ నుండి ప్రారం భించి క్రమంగా 100గ్రా॥ వరకు పెంచు కో. అతివేడికాకుండా అలవాటుచేసుకో. అలాగే వర్షపునీరు పట్టుకొని నిలువ చేసు కొని పరగడుపున అరగ్లాసు నీటిలో నాలు గైదు చిటికెలు పసుపువేసి తాగుతూ వుండు. మిగిలిన విషయాలు నీవు కలిసిన తరువాత తెలుసుకోవచ్చు. శుభం.

- శంకర్ ఆర్య - కరీంనగర్

పూజ్యులైన ఏల్చూరి గురువుగారికి నమస్తే. నేను ఆర్యసమాజ్‌లో పనిచేస్తు న్నాను. నేనుబ్రహ్మచారిని. గాయత్రి

కరక్కాయపొడి 3 గ్రా॥, బెల్లం 5గ్రా॥, నెయ్యి 10గ్రా॥ తింటుంటే శూలనొప్పి సంహారం.

పతనంతో రోజువారి కూలిచేసుకుంటూ జీవితాన్ని భారంగా గడుపుతున్నాను. నాకు గుండెజబ్బు వుంది. వెంటనే ఆపరేషన్ చేయాలని డాక్టర్లు చెప్పారు. గత 20 ఏండ్లుగా ఆపరేషన్ చేయకుండానే నా జీవనవిధానంతో గుండెను కాపాడు కుంటూవచ్చాను. ప్రస్తుతం ఆసనం దగ్గర పుండు వచ్చింది. ఆధ్యాత్మికంగా ఎంతో ఎత్తుకు ఎదగాలని ప్రయత్నిస్తున్న నన్ను ఈ సమస్యలనుండి బయటపడవేయండి.

ప్రియమైనఆర్యా! మహర్షి దయా నందుల వారి ఆశీస్సులతో మీకు సంపూర్ణ ఆరోగ్యం కలుగుతుంది. 1) కానుగచెట్టు ఆకు మెత్తగానూరి నిద్రించే ముందు ఆ పుండుపైన వేసి పైన దూదిపెట్టి ప్రతి రోజు కట్టుకట్టండి. క్రమంగా పుండు మాడిపోతుంది. 2) తెల్లమద్దిచెట్టు బెరడు తెచ్చి పొడిచేసి దానితోసమానంగా ఉసిరిక కాయపొడి, కండచక్కెరపొడి కలిపి రోజు రెండుపూటలా ఒకచెంచా మోతాదుగా ఆహారానికి గంటముందు సేవించి ఒక కప్పు ఆవుపాలు తాగండి. 3) ఏడుసార్లు బట్టలోవడపోసిన నాటుఆవుమూత్రం ఉ భయసంధ్యల్లో పావుకప్పు మోతాదుగా సేవించండి. 4) **"యం"** అనే అనాహత బీజాక్షరాన్ని మీకు అవకాశం వున్నప్పుడల్లా ఆత్మధ్యానంలో స్మరించండి. మీ సమస్య లన్నీ సునాయాసంగా పరిష్కరింపబడ తయ్. శేషజీవితమంతా దయానందుల వారివిజ్ఞానాన్ని ప్రచారం చేయడానికి విని యోగించండి. శుభం.

కేవలం జవాబులు

యం.మణికంఠ, బంగారుపాళ్యం.

*ప్రియమైన మేనల్లుడు మణికంఠా! మీ అమ్మకు బరువు అధికంగా వుందని, నొప్పులు వున్నాయని వ్రాశావు. ఆ సమ స్యకు 1) త్రిఫలాది చూర్ణం 2) త్రిఫలాది తైలం 3) అర్కాదితైలం 4) అమృత ఘుటి కలు వీటిని మన కార్యాలయంనుండి తెప్పించుకొని వాడాలి. ఫోన్ద్వారా వివ రాలు తెలుసుకొని తెప్పించి వాడుకోండి.

యస్. బేబి - తెనాలి

*ప్రియపుత్రిక బేబికి శుభమస్తు! మీ నాన్నగారి జీర్ణాశయ క్యాన్సర్ గురించి వ్రాశావు. జీర్ణాశయంమొత్తం తీసి వేయడంవల్ల ఆయనకు ఈ బాధలు కలిగి నయ్. ఆయన్ను తీసుకురాకుండా మీరెవ రైనా రిపోర్టులు తీసుకొనివచ్చి కలిసి తగిన సలహాలు పొందండి. శుభం.

అపర్ణ - వరంగల్

*అధిక ఋతురక్తస్రావానికి కలబంద గుజ్జు ఒకచెంచా మోతాదుగా రెండు పూటలా 60రోజులవరకు వాడు కోవచ్చు. పిల్లలకైతే సగం మోతాదు వాడవచ్చు. కిస్మిస్పండ్లు వందరోజుల వరకు వాడితే శరీరంలో మంచిరక్తంపుట్టి ఓవర్బ్లీడింగ్ సమస్య రాకుండా వుంటుంది. మీ పాపకున్న మూత్రసమస్య గురించి, మీ గర్భ సంచి సమస్య గురించి ఒకసారి హైదరాబాద్కువచ్చి కలిసి తగిన సహకారం తీసుకోండి.

ఫిలిఫ్ - కరీంనగర్జిల్లా

*ప్రియమైన ఫిలిప్. హస్తప్రయోగం అనే దురలవాటు భవిష్యత్తును ఎంత భయం కరంగా నాశనం చేస్తుందో నీ అనుభవంలో తెలుసుకున్నావ్. అయినా కూడా ఇంకా ఆ దురలవాటును మాను కోలేకపోతున్నావు. ఇప్పటికైనా ఆ చెడుఅలవాటును పూర్తిగా మానుకొని నిన్ను నీవు బాగుచేసుకోవాలనే గట్టి సంకల్పం పెట్టు కొని హైదరాబాద్ వచ్చి కలిస్తే నీకు తగిన మార్గాలు చెబుతాము. కలువు. శుభం.

యం. శంకర్ - రంగారెడ్డిజిల్లా

*ప్రియమైన శంకర్! నీవు ఎంతో కాలం నుండి బాధపడుతున్న సెగరోగం గురించి ఇదేపత్రికలో వివరంగా ఆ రోగ కార ణాలు - చికిత్సలు వ్రాయడం జరిగింది. అవిచదివి ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందు.

ఎ. లక్ష్మినారాయణ -నిజామాబాద్

*ప్రియశిష్యా! నీవు వీలుచూసుకొని హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి నీముక్కు, వెంట్రుకల సమస్యలకు తగినమార్గాలు తెలుసుకో. శుభం.

జె. తిరుపతి - గోదావరిఖని

*ప్రియమైన తిరుపతి! మీపిల్లలు మీలాగే పొట్టిగా వున్నారని వ్రాశావు. పొట్టి పిల్లలు పొడవుగా పెరగడానికి కొన్నిరకాల ఆసనాలు, ప్రాణాయామం మీరు స్వయంగావచ్చి నేర్చుకోవాలి. అందువల్ల పిల్లల్ని తీసుకొని హైదరాబాద్లో కలిసి తగిన సహకారం పొందండి.

శ్రీనివాస్ - నిజామాబాద్జిల్లా

*ప్రియమైన శ్రీనివాస్! జీవితమంతా ఎంతో నిష్ఠగా వున్ననీవు ఒక్కసారి పొర పాటుపనిచేసి జీవితకాలపు కష్టాన్ని కొని తెచ్చుకున్నావ్. జరిగిన దాన్ని తలుచుకొని చింతించకు. పైన ఒకపాఠకుడికి వ్రాసిన కుంకుడుమాత్రల యోగం చదివి నీవు నీ భార్య ఇద్దరు వాడండి. కారం, ఉప్పు, పులుపు బాగా తగ్గించండి. ఎప్పుడైనా ఒక్కసారి స్వయంగా కలిసి మరికొంత సహకారం పొందండి.

జి. లక్ష్మణ్ - కొల్లాపూర్

*ప్రియమైనలక్ష్మణ్. వావిలాకు మాత్ర లువాడుతూ వాతంచేసే పదార్థాలు తిన కూడదు. గడ్డలు, మాంసాహారం, గుడ్లు, పెరుగు, కొత్తబియ్యంఅరగని పదార్థాలు, చల్లనిపదార్థాలు నిషేధించండి. శుభం.

గుణశేఖర్ - నిర్మల్జిల్లా

*గతంలో నీవుచేసిన హస్తప్రయోగం వల్లనే ప్రస్తుతం ఈ సమస్య ఏర్పడింది. దానితోపాటు రక్తం బాగా తగ్గిపోయి శరీరంలో అధికవేడి పుట్టింది. మేడిపండ్లు ఒకకేజీ తెచ్చి ముక్కలుచేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి దానితోసమానంగా కండ చక్కెరపొడి కలిపి రెండుపూటలా ఒక చెంచా మోతాదుగా తింటూవుండు. క్రమంగా ప్రస్తుత అతివేడిసమస్య తగ్గి పోవడమేకాక శరీరానికి తిరిగి యౌవన శక్తి కలుగుతుంది.

అనుభవాలు వ్రాయమని పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

మన పత్రికలోను, జీ.టీ.వి లోను తెలియ జేస్తున్న అనేక ఆయుర్వేద జీవన విధానాలను ఆచరిస్తూ ఆరోగ్యం పొందిన పాఠకులు, ప్రేక్షకులు ఎప్పటికప్పుడు తమ అను భవాలను సవివరంగా వ్రాసి తమ పోటోను జతపరచి పంపిం చండి. - ఏల్చూరి

లేఖలువ్రాసిన పాఠకులకు విజ్ఞప్తి

పై ప్రశ్నలుపోను మిగిలిన ప్రశ్నలు వేసిన పాఠకులంతా ముందుగా ఫోన్ ద్వారా సమయంతీసుకొని హైదరాబాద్ వచ్చి కలిసి తగినమార్గాలు తెలుసుకొని అవసరమైన ఔషధాలు తీసుకోవాలి. దీర్ఘకాల సమస్యలకు లేఖలద్వారా పరి ష్కారమార్గాలు చెప్పడం సాధ్యంకాదు.

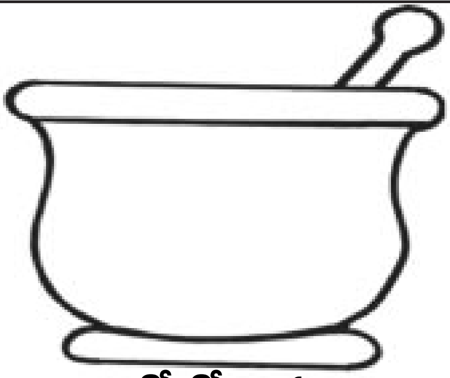
వాము 3గ్రా॥, ఉప్పు 1గ్రా॥ నీటితోనూరి తాగుతుంటే మలబద్దకం మాయం.

వంటింటి మందులు – వంటికి పసందులు

-పండిత ఏల్చూరి

ఈనాటి ప్రపంచంలో ఏ మందులకంపెనీలలోను తయారుకాని ఏహానీలేని అద్భుతమైన ఆహారఔషధాలు మన వంటఇంట్లో మాత్రమే ఉన్నాయనే పచ్చినిజాన్ని ఏనాడు మానవులు తెలుసుకుంటారో ఆనాడే వారి ఆరోగ్య నిర్మాణానికి అంకురార్పణం జరుగుతుంది. అది తెలుసుకోనంతవరకు ఎన్ని దేశాలు తిరిగినా ఎంతమంది వైద్యులచుట్టూ ప్రదక్షిణాలు చేసినా ఎంత ఖరీదైన మందులువాడినా ఎన్ని శస్త్రచికిత్సలు చేయించుకున్నా అప్పటికప్పుడు తాత్కాలిక ఉపశమనం పొందడం ఆతరువాత ఆమందుల విషప్రభావంవల్ల మరికొన్ని కొత్తరోగాలను కొనితెచ్చుకొని కుళ్ళిపోతూ కన్నీళ్ళు పెట్టుకోవడం తప్ప సాధించేది ఏదీ ఉండదు. నిజాన్ని తెలుసుకోండి నిండునూరేండ్ల ఆరోగ్యాన్ని అందుకోండి.

ఇంటెల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల



ఎన్నో రోగాలను ఖండఖండాలుచేసే - ఖండార్ద్రక చూర్ణం

కావలసిన పదార్థాలు : అల్లం 300గ్రా॥, జీలకఱ్ఱ 30గ్రా॥, మిరియాలు 30గ్రా॥, తాళిసపత్రి 30గ్రా॥, మోడి 30గ్రా॥, లవంగాలు 30గ్రా॥, వాయువిడంగాలు 30గ్రా॥, పంచదార 500గ్రా॥, తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : అల్లాన్ని పైబెరడుతీసి ముక్కలు ముక్కలుగాకోసి ఒక పింగాణిగిన్నెలో వేయాలి. అలాగే జిలకరను శుభ్రంచేసి కొంచెం దోరగావేయించి అదేగిన్నెలోవేసి అల్లం, జిలకర మునిగేవరకు నిమ్మపండ్లరసంపోసి కలిపి 24 గంటలపాటు నిలువ వుంచాలి. తరువాత అల్లాన్ని జిలకరను ఎండలోపెట్టి ఎండించి దంచి పొడిచేయాలి. పంచదార తప్ప మిగిలిన అన్నిపదార్థాలను కొంచెం దోరగా చిన్నమంటపైన వేయించి దంచి పొడిచేసి కలుపు కోవాలి. చివరిగా పంచదారనుకూడా మెత్తగాదంచి పొడిచేసి కలిపితే అద్భుతమైన ఖండార్ద్రకచూర్ణం తయారౌతుంది.

ఉపయోగించువిధానం : రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట లేక గంటముందు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి.

ఫలితాలు : ఈ చూర్ణాన్ని పైన చెప్పినవిధంగా పదిరోజులు ఉపయోగించేటప్పటికి శరీరంలోవున్న అధికమైనవేడి అంతు లేకుండా పోతుంది. అలాగే ప్రకోపించిన వాయువు (గ్యాస్) తగ్గి పోయి వాతనొప్పులన్నీ తగ్గిపోతయ్.

కడుపుబ్బరం, కడుపునొప్పి, కడుపులో మెలితిప్పడం, పక్క టెముకల్లో నొప్పులు, ఛాతీలోనొప్పులు, మెడలనొప్పులు, మొదలైనవి కూడా తగ్గుతయ్. అంతేగాక, నోటికి రుచితెలియక పోవడం, అన్నాన్నిచూస్తే ద్వేషంపుట్టడం, వళ్ళంతా సెగలు కమ్మడం, మాటిమాటికి జ్వరంరావడం మొదలైనవికూడా తగ్గి పోతయ్.



ప్రమేహ రోగాలను సంహరించే - సరస్వతీ చూర్ణం

కావలసిన పదార్థాలు : సరస్వతిఆకు 300గ్రా॥, లవంగాలు 30గ్రా॥, చిన్నఏలకులు 30గ్రా॥, జాజికాయ 30గ్రా॥, జాపత్రి 30గ్రా॥, మాచికాయ 30గ్రా॥, తాళిసపత్రి 30గ్రా॥, కరక్కాయ బెరడు 30గ్రా॥, ఉసిరికకాయ బెరడు 30గ్రా॥, తానికాయ బెరడు 30గ్రా॥, పంచదార 570గ్రా॥, తీసుకోవాలి.

తయారీవిధానం : సరస్వతీఆకును శుభ్రంగా కడిగి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండిన తరువాత దంచి పొడిచేసు కోవాలి. మిగిలిన పదార్థాలను చిన్నమంటపైన దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి సరస్వతీచూర్ణంలో కలపాలి. చివరిగా పంచదారను కూడా మెత్తగా దంచి జల్లెడపట్టి ఆ మొత్తం చూర్ణంలో కలిపి ఒక కొత్త మట్టిపాత్రలోగానీ గాజుపాత్రలోగానీ నిలువచేసుకోవాలి.

ఉపయోగించువిధానం : రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంట లేక గంటముందు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంత పొడి ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి నలభైరోజులపాటు సేవించాలి.

ఫలితాలు : ఈ చూర్ణాన్ని పైన చెప్పినవిధంగా నలభై రోజులు ఉపయోగించేటప్పటికి శరీరంలోని మేహము అనగా శరీరమంతా అతిఉడుకుగా మండిపోవడం, ప్రమేహం వీటివల్ల చర్మంపై కలిగే గ్రంథులు, వళ్ళంతా చురుకు, మూత్రంలోమంట కండ్లలోమంట, కండ్లు పొగకమ్మినట్లుగావుండటం, అతిమూత్ర రోగం, మొదలైన ప్రమేహ సమస్యలన్నీ పటాపంచలైపోతయ్.

ఆహారనియమాలు : ఆవకాయ, కోడిమాంసం, కోడిగుడ్లు, అధికకారం, అధికచేదు నిషేధించాలి. రాత్రిమేలుకోవడం, పగలు నిద్రించడం మానుకోవాలి. పలుచని తీయని మజ్జిగ బార్లీ, జావ కొబ్బరినీరు సేవించాలి. వేళకు లేవడం, ఆహారం భుజించడం అలాగే వేళకు నిద్రించడం అనుసరించాలి.

కొబ్బరినీరు తాగుతుంటే పొట్ట మృదువుగా మారుతుంది.

మీ చుట్టూ మెట్లు - మీ ఆరోగ్యానికి మెట్లు
పత్తిచెట్టుతో - పసందైన యోగాలు

-పండిత ఏల్చూరి



ఉన్నవూరు కన్నతల్లి - తెలుసుకోవే తెలుగుచెల్లి!

ఉన్నవూరు కన్నతల్లి అనేసామెత ఏనాడుపుట్టిందో ఎవరు ఎంత అనుభవంతో దాన్ని సృష్టించారో మనం తెలుసుకోలేకపోవచ్చుగానీ ఆమాటమాత్రం కలకాలం ఈభూమిపైన ఒకశాశ్వత సత్యంలాగా నిలబడిపోతుంది. ఏవూరిలోపుట్టిన ప్రజలకు ఆవూరిలోని చెట్లు మొక్కలే అద్భుతమైన ఔషధాలని ఆయుర్వేదమహర్షులు చెప్పినమాట అక్షరాలనిజం. అందుకే మనచుట్టూ పెరిగే పత్తిచెట్టు గురించి మనం చెప్పుకుంటున్నాం.

పత్తిచెట్టుకుపేర్లు

దీనిని సంస్కృతంలో అనగ్నికా లేక బదరీ అని, హిందీలో కపాస్ అని, తెలుగులో పత్తిఅని, ఇంగ్లీషులో కాటన్‌ప్లాంట్ అని అంటారు.

నాగరికతకు మూలం - పత్తిచెట్టు

పత్తిచెట్టు కనుగొనబడి ఆపత్తితో దారంతీయబడి ఆదారంతో బట్టలు నేయబడటం ఆబట్టలను ధరించడం మొదలైనప్పటినుండే మానవనాగరికత మొదలైందని చెప్పుకోవచ్చు. నగ్నంగానో లేక చెట్ల ఆకులు జంతువులచర్మాలు కట్టుకునేజీవించే ఆదిమకాలంలో ఈ పత్తిచెట్టును కనుగొని ఉపయోగించుకోవడం అలవాటుచేసుకున్న తరువాతే మానవ వికాసం ప్రారంభమైంది. అలాంటి పత్తిచెట్టు గురించి మనం తప్పకుండా తెలుసుకోవాలి.

పత్తిచెట్టు - గుణదోష ప్రభావాలు

ఆయుర్వేద సిద్ధాంతం ప్రకారం పత్తిపూలు మధురంగా చలువచేసే గుణంతో పుష్టికలిగించే స్వభావంతో వుంటయ్. ఇవి శరీరంలోని అధిక పైత్యాన్ని, కఫాన్ని నశింపచేస్తయ్. అధికదాహాన్ని అణచివేసి శరీరంలోని అన్ని గ్రంథుల క్రియలను క్రమబద్ధం చేస్తయ్.

పత్తిఆకులు వాతాన్ని హరించి రక్తశుద్ధిని, రక్తవృద్ధిని కలిగిస్తయ్. ఇంకా అనేకవ్యాధులలో విజయవంతంగా పనిచేసే పత్తిచెట్టు యోగాలను మనం చెప్పుకుందాం.

ధాతువృద్ధికి - శరీరపుష్టికి

పత్తిపూలు,పెసరపప్పు, పాలు, తగినంత చక్కెర కలిపి పాయసంగా వండి తగుమాత్రంగా భుజిస్తూవుంటే వీర్యహీనత హరించిపోయి ధాతు పుష్టి కలుగుతుంది.

కాలిన వ్రణాలకు - పత్తిఆకులు

పత్తిఆకులను మెత్తగానూరి అగ్నివ్రణాలపైన ఆముదను లేపనంచేస్తుంటే కాలినమంట తగ్గిపోయి చర్మంపై బొబ్బలెక్కకుండా తెల్లమచ్చలు పడకుండా అతిత్వరగా పుండుమానడమేకాక చర్మపు రంగుకూడా సహజంగావస్తుంది.

మూత్రంలోమంట - తగ్గుటకు

పత్తివేర్లను కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి ఆపొడిని నిలువచేసు కోవాలి. ఒకగ్లాసుమంచినీటిలో ఒకచెంచా పొడివేసి ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే మూత్రంలోమంట, చురుకు, పోటు తగ్గిపోయి మూత్రం సాఫీగా వెలువడుతుంది.

ఆయుర్వేద అద్భుత అనుభవం

పసుల. నారాయణరెడ్డి, బొర్లాం (గ్రామము),
రేంజల్ (మండలం), నిజామాబాద్‌జిల్లా. ఫోన్ : 9948252361

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం. అయ్యా! నా కుడిచేయి భోజనం తినడానికి మాత్రమే పైకి లేచేది. నిటారుగా పైకి లేచేది కాదు, కనీసం బకెట్, బిందె కూడా పైకి లేపేవాడిని కాదు. అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక చదివి అందులో సూచించిన విధంగా 1) త్రిఫలకల్పం 2) గోక్షూరాది కషాయం రెండునెలలు వాడినాను. ఒకరోజు రాత్రి అనుకోకుండా బనియన్ వేస్తుండగా నా కుడిచేయి ఫ్రీగా లేచింది.

ఎన్నో రోజులనుండి లేయని నా కుడి చెయ్యి లేచి నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

మంగకాయను నీటితో అరగదీసి బొడ్డుపైన పట్టిస్తే కడుపునొప్పి ఖతం.

పిచ్చికి - పత్తిపూలపానీయం

పత్తిపూలనుతెచ్చి కడిగి దంచి రసంతీయాలి. ఆరసం ఎంత తూక ముంటే అంత కండచక్కెరపొడివేసి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చే వరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి. ఈ పత్తిపాకాన్ని ఒకటి రెండు చెంచాలమోతాదుగా ఒకకప్పు మంచినీటితో కలిపి మూడు పూటలా తాగిస్తుంటే క్రమంగా పిచ్చివ్యాధి తగ్గిపోతుంది.

తీవ్రమైన వ్రణాలకు -పుండ్లకు



పత్తినికాల్చి బూడిదచేసి జల్లించి ఒకగాజుసీసాలో నిలువ వుంచు కోవాలి. ఈపత్తిబూడిదను మొండిపుండ్లపైన వ్రణాలపైన రెండు పూటలా చల్లుతూవుంటే వ్రణాలు హరించిపోతయ్.

అండవృద్ధికి - అద్భుతమార్గం

పత్తిచెట్టు కాండంపై వుండే బెరడును తీసుకొని దాన్ని మంచినీటితో సానరాయిపైన అరగదీసి గంధంతీయాలి. అలాగే సొంఠికొమ్ముతో కూడా గంధంతీయాలి. ఈ రెండుగంధాలను కలిపి ఒకగుడ్డకు పూసి ఆ గుడ్డను వాచిన వృషణాలపైవేసి ఊడిపోకుండా గోచీపెడుతూవుంటే క్రమంగా అండవృద్ధి తగ్గిపోతుంది.

బంక, జిగట విరేచనాలకు - పత్తిఆకులు

పత్తిఆకులను తెచ్చికడిగి దంచి రసంతీసి ఆరసాన్ని వడపోసి రెండుపూటలా పదిగ్రాముల మోతాదుగా సేవిస్తుంటే జిగటవిరేచనాలు తగ్గిపోతయ్.

తెల్లబట్టకు - పత్తివేళ్ళు

పత్తివేర్లను బియ్యంకడిగిన నీటితోనూరి రసంతీయాలి. ఆ రసం అరచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూ చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తూవుంటే తెల్లబట్టరోగం తగ్గిపోతుంది.

చుంచెలుక విషానికి - పత్తిరసం

ఎలుకల్లో చుంచెలుక చాలా ప్రమాదకరమైనది. ఇది తెల్లగా, పొట్టిగా, పొడవుగా వుంటుంది. దీని మూతికూడా పొడవుగా ముందుకు సాగి వుంటుంది. పొరపాటుగాగానీ, గ్రహపాటుగాగానీ ఈ చుంచెలుక కరిస్తే శరీరమంతా విషంగా మారుతుంది.

అయితే, మనుషులు నిద్రించేటప్పుడు ఈ చుంచెలుకలు వారి వద్దకువచ్చి వారికి ఏమాత్రము స్పర్శకూడా తెలియకుండా కాలి మడిమల చుట్టూ లేక వేళ్ళచుట్టూవుండే గట్టిచర్మాన్ని కొరికి పుండుగా చేస్తయ్. దానిమూతి రక్తానికి తగిలినప్పుడు దానివిషంతో రక్తం వికృతిచెంది శరీరమంతా కుష్ఠురోగంలాగా చర్మవ్యాధిపుడుతుంది. చర్మంముక్కలు ముక్కలై కుళ్ళిపోతూ రక్తకండరాలు బయటపడతయ్. వీరి శరీరం అతిదుర్వాసనతోకూడి ఏ ఇతరమనుషులు దగ్గరకు రాలేనంత భయం కరంగా తయారవుతుంది. అందువల్ల చుంచెలుక కరిచిందని నిర్ధారణ చేసుకొని పత్తిరసాన్ని లోపలికి పైకి వాడుకోవాలి.

చుంచెలుక విషానికి పరీక్ష : చుంచెలుక కరిచిందని భావించిన వ్యక్తి తన చేతిగోరును కత్తిరించి ఒకగ్లాసునీటిలో వేయాలి. అది గ్లాసు అడుగుభాగానికి చేరుతుంది. తరువాత పంచలోహాలతో తయారు చేసిన ఒకసన్నని కడ్డీనితీసుకొని ఆనీటిలో ముంచితే మరుక్షణమే అడుగునవున్న గోరు పైకివచ్చి ఆకడ్డీకి అతుక్కుంటుంది. ఇలా అతుక్కుంటే అతనికి చుంచెలుక కరచినట్లే అని నిర్ధారించుకోవాలి. అంటుకోకపోతే చుంచెలుక కాదని తెలుసుకోవాలి.

చుంచువిషానికి ప్రతివిరుగుడు : పత్తిఆకులను తెచ్చి కడిగి దంచి రసంతీయాలి. ఈరసాన్ని ఒకటి లేక రెండుచెంచాల మోతాదుగా లోపలికి తాగడం అలవాటుచేసుకోవాలి. ఈఆకులు నూరినముద్దను చుంచుగాయంపైనవేసి కట్టుకట్టాలి. ఈవిధంగా రోజూ చేస్తుంటే క్రమంగా చుంచువిషం విరగడమేకాక రక్తశుద్ధి జరిగి అనేక చర్మవ్యాధులు కూడా హరించిపోతయ్.

అందరికి ఆయుర్వేదం - సభ్యత్వ పత్రము

శ్రీ/శ్రీమతి/కుమారి/చిరంజీవి.. తండ్రి /భర్త..

పూర్తి చిరునామా..

.... జిల్లా .... పిన్ .... ఫోన్ ....

నేను ఇష్టపూర్వకముగా సభ్యత్వము తీసుకొనుచు రూ. ....లు యమ్.ఓ./డి.డి./చెక్ ద్వారా చెల్లించుచున్నాను.

సంవత్సర సభ్యత్వము : 1 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టేన్సీ రూ. 150/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 120/-	జీవిత సభ్యత్వము జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ ఫ్రీకన్సల్టేన్సీ రూ. 2000/-
ద్వైవర్ష సభ్యత్వము : 2 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టేన్సీ, రూ. 300/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 240/-	రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీకన్సల్టేన్సీ రూ. 5000/- సాధారణ ఔషధాలు, ఉచిత వైద్య సలహాలు
త్రైవర్ష సభ్యత్వము : 3 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టేన్సీ, రూ. 450/- లు, కేవలం పత్రిక రూ. 360/-	మహా రాజపోషకులు : జీవితకాలమంతా నెల నెలా పత్రిక+ ఫ్రీకన్సల్టేన్సీ రూ. 10,000/- సాధారణ ఔషధాలు పత్రికలో హోదా, ప్రత్యేక గౌరవం ఇవ్వబడతయ్.
పంచవర్ష సభ్యత్వము :5 సం॥ వరకు, నెల నెలా పత్రిక+ఫ్రీ కన్సల్టేన్సీ రూ. 750/- లు,కేవలం పత్రిక రూ. 600/-	

గోమూత్రం 10 గ్రా॥, ఆముదం 10గ్రా॥కలిపి తాగుతుంటే సకల ఉదరరోగాలు సంహారం.

ప్రియమైన పాఠకులారా! మహర్షి ఏల్చూరిగారి ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రవచనాలు ప్రతిరోజు ఆగస్టు 25 నుండి తెల్లవారుఝామున 5 గం॥నుండి 5-30 గం వరకు మరియు ఉదయం 7-30 నుండి 8-00 గం॥ వరకు జీ తెలుగు చానల్‌లో ప్రసారమౌతున్నాయని మీకందరికీ తెలుసు. ప్రతిరోజు జీవనవేదం పేరుతో ఆసనాలు, ఆహారవేదంపేరుతో ఆహారకానుకలు, సౌందర్యవేదం పేరుతో సౌందర్య కానుకలు అందిస్తున్నాం. అయితే, టీ.వీలో సమయం అతి తక్కువగా వుంటుంది కాబట్టి అక్కడ మీకందించే కానుకలకు ఏ ఏ ఆహార నియమాలు పాటించాలో సంపూర్ణంగా చెప్పడం సాధ్యంకాదుకాబట్టి, మీకు సంపూర్ణ అవగాహన కలగడంకోసం గడచిన నెలలో ప్రసారమైన ఆయా అంశాలను వాటికి తగిన ఆహార నియమాలను తరువాతనెలలో వచ్చే మాసపత్రికలో ప్రచురిస్తున్నామని తెలియజేస్తున్నాం.

సెప్టెంబరులో జీ తెలుగు ఛానల్‌లో ప్రసారమైన మహర్షి ఏల్చూరిగారి ఆయుర్వేద ఆహారవిజ్ఞానం -2

-పండిత ఏల్చూరి



సక్రమబహిష్టుకు - మందారయోగం

ఒంటిరెక్కమందారపూలు 200గ్రా॥, పాతబెల్లం100గ్రా॥, నువ్వులు 50గ్రా॥, తీసుకోవాలి. నువ్వులు వేయించి పొడిచేయాలి. ఈ మూడింటిని కలిపి మెత్తగాదంచి 10గ్రా॥ తూకంగల మాత్రలను తయారుచేసి గాలికి నీడలో ఎండబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసుకోవాలి.

రోజు పరగడుపున రెండు లేక మూడుమాత్రలు మంచినీటితో వేసుకొని ఒకగంటవరకు ఏమీతినకుండా వుండాలి. ఈవిధంగా కొన్ని రోజులపాటు చేస్తుంటే బహిష్టు వస్తుంది. రాగానే మాత్రలు వాడటం ఆపాలి. ఎన్నిరోజులు ఈమాత్రలు వాడితే బహిష్టువచ్చిందో గుర్తుంచుకొని తరువాత నెలలోకూడా ఇదేవిధంగా అన్నిరోజులకు ముందు మరలా వాడాలి. ఈవిధంగా మూడు బహిష్టులు సక్రమంగా వచ్చేవరకు వాడితే ఆ తరువాత ఇవి వాడేఅవసరం లేకుండా బహిష్టు సరిగా వస్తుంది.

Y బహిష్టు సక్రమంగా లేనివారు ఆహారంలో ఎక్కువగా గంజి, నువ్వులతో చేసిన పదార్థాలు, మినుములతో వండిన పదార్థాలు, పెరుగు, బాగా వాడుతూవుంటే ఋతువు ఎప్పటికప్పుడు సరిగా వస్తుంది.

సమమైన బహిష్టుకు - సక్రమమార్గం

ఒకసారి ఎక్కువగా, ఒకసారి తక్కువగా బహిష్టువచ్చే స్త్రీలు ఈ క్రింది యోగాన్ని ఆచరించాలి.

ఉప్పుపొడి 20గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సోంపుగింజలుపొడి 40గ్రా॥, కలిపి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా ఆహారనికి అరగంటముందు అరచెంచా పొడి మంచినీటితో సేవిస్తుంటే బహిష్టులో ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా సక్రమంగా వస్తుంది.

నెలకు రెండుసార్లు - బహిష్టు వస్తుంటే ?

గింజలేని ఎండుకిస్‌మిస్‌పండ్లు 200గ్రా॥, అతిమధురం పొడి 200 గ్రా॥, కలిపి ఒకరోటిలో వేసి రెండు పదార్థాలు బాగా కలిసిపోయేవరకు మెత్తగాదంచి ఆముద్దను నిలువవుంచుకోవాలి. రోజుఉదయం సాయంత్రం వేళలల్లో 20 గ్రా॥ ముద్దను కమ్మగా తింటుంటే శరీరంలో ఏర్పడిన రక్తహీనత, శక్తిహీనత క్రమంగా తగ్గిపోయి రక్తశుద్ధి, రక్తవృద్ధి కలిగి నెలకు ఒకసారిమాత్రమే బహిష్టు వస్తుంది.

గర్భాశయ గడ్డలకు - గట్టియోగం

విత్తనాలు తీసిన ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి 200గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలపొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అరటీస్పూన్ పొడి ఒకపప్పు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా గర్భాశయంలో గడ్డలు కరిగి పోతయ్.

అతి ఋతురక్తానికి - అరటిపండు

రోజూ మూడుపూటలా బాగా మగ్గిన మెత్తని అరటిపండు ఒకటి నాటు గేదెలనెయ్యి 50గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే అధిక ఋతురక్తస్రావం ఆగిపోతుంది.

మినపప్పు ఉడకపెట్టి నూరి పట్టిస్తుంటే తలవెంట్రుకలు దట్టంగా పెరుగుతయ్.

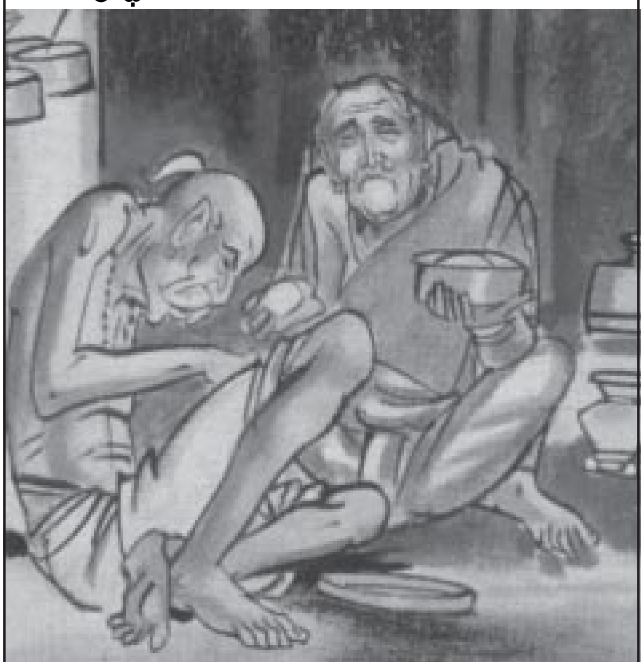


గ్యాస్ట్రబుల్‌కు - ఘనయోగం

వాము (ఓమ), 100గ్రా॥, మిరియాలు 50గ్రా॥,ఉప్పు 25 గ్రా॥ తీసుకొని ఈ మూడింటిని దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత అరచెంచా పొడి ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవిస్తుంటే ఉదరంలో గ్యాస్ తగ్గిపోతుంది.

వృద్ధుల వాతనొప్పలకు - శొంఠియోగం



సొంఠి 100గ్రా॥, బెల్లం 200గ్రా॥ తీసుకొని సొంఠిని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి పాతబెల్లంతోకలిపి రోటిలోవేసి బాగా కలిసి పోయేటట్లు దంచి నిలువ చేసుకోవాలి.

రెండుపూటలా ఆహారం తరువాత 5గ్రా॥ మోతాదుగా బుగ్గన పెట్టుకొని చప్పరిస్తువుంటే క్రమంగా శరీరంలోని వాతం, అధికపైత్యం, అధికకఫం హరించిపోయి అన్నిరకాల వాతనొప్పులు, జలుబు, దగ్గు, ఆస్తమా మొదలైన కఫరోగాలు తలతిరగడం, నోటిలో నీరు ఊరడం వంటి పైత్యరోగాలు హరించిపోతయ్.



అధిక, అల్ప రక్తపోటుకు - ఉల్లిగడ్డ

రోజు రెండుపూటలా ఒకచెంచా ఉల్లిగడ్డరసం ఒకచెంచా తేనె కలిపి సేవిస్తు వున్నా లేక రెండుపూటా అన్నంతినేటప్పుడు ఒక ఉల్లిగడ్డ ముక్కలను కూరఅన్నంలోను, మజ్జిగ అన్నంలోనూ కలిపితింటున్నా క్రమంగా అధిక, అల్పరక్తపోటు హరించి రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధ మౌతుంది. ఉదరంలోని ప్రేగులు పరిశుభ్రమౌతయ్. శరీరంలోని అధికవేడి తగ్గిపోయి మూత్రంలో మంట, చురుకు హరించిపోతయ్. పురుషుల శీఘ్రస్కలనం తగ్గుతుంది. స్త్రీలకుసక్రమంగా బహిష్టు వస్తుంది.

గొంతుపుండుకు - మెంతికషాయం

అరలీటరు మంచినీటిలో ఒకచెంచా మెంతులువేసి అయిదు నిమిషాలుమరిగించి దించి వడపోసి ఆనీరు గోరువెచ్చగా అయిన తరువాత కొద్దికొద్దిగా గొంతులో పోసుకొని గులగరించి వూసివేస్తుంటే క్రమంగా గొంతుపుండు గొంతునొప్పి, గొంతుబొంగురు హరించి పోతయ్. రోజుకు మూడునాలుగుసార్లు గులగరించాలి.

స్త్రీల తెల్లబట్టకు - జిలకర యోగం

తెల్లబట్టసమస్యతో చాలాకాలం నుంచి బాధపడే స్త్రీలు రోజుకు పిడికెడు శుభ్రం చేరసిన జిలకర కొద్దికొద్దిగా నోటిలోపోసుకొని చప్పరించి రసం మింగుతూ వుండాలి. ఈవిధంగా ఏడురోజులు సేవించాలి. ఈకాలంలోఅన్నం పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు, కండచక్కెర మాత్రమే ఆహారంగా తీసుకోవాలి.

ఈవిధంగా చేస్తుంటే తెల్లబట్టవ్యాధి పూర్తిగా హరించిపోతుంది. అంతేగాక, గర్భాశయం, అండాశయం, యోని పరిశుభ్రమై ఆరోగ్యవంత మౌతయ్.

కఫరోగాలకు - తులసిమాత్రలు

తులసిదళాలు 100 గ్రా॥, దోరగా వేయించిన మిరియాలు 50గ్రా॥ అల్లంరసం 100గ్రా॥ తీసుకొని ఆకులను మిరియాలపొడిని రోటిలో వేసి కొద్దికొద్దిగా అల్లంరసంపోసి నూరుతూ వుండాలి. రసమంతా కలిసి పోయి పదార్థం గడ్డకట్టి మాత్ర కట్టడానికి వీలుగా అయ్యేవరకు నూరి పిల్లలకు శనగగింజంత పెద్దలకు బఠాణిగింజంత పరిమాణంగా గోలీలు చుట్టి బాగా గాలితగిలేచోట నీడలో ఎండించి నిలువచేసుకోవాలి.

జలుబు, దగ్గు, జ్వరం, ఊపిరి ఆడకపోవడం, అధికకఫం, గొంతు రోగాలు, తలరోగాలు వున్నవారు ఈగోలీలను రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు ఒకగోలీ ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటితో సేవించాలి. జ్వరం అధికంగావుంటే మూడుపూటలా వేసుకోవచ్చు. ఇలా చేస్తుంటే పైనచెప్పిన సమస్యలన్నీ అతిసులువుగా తగ్గిపోతయ్.

మోదుగచెట్టు వేరురసం రెండుచుక్కలు ముక్కుల్లో వేస్తే మూర్ఛ తగ్గుతుంది.

జీ టీవిలో చెప్పిన సౌందర్య విజ్ఞాన రహస్యాలు - 2



రక్తశుద్ధికి - రంజైనమార్గం

ఒకకప్పు గోరువెచ్చని మేకపాలలో ఒకచెంచా తేనె అరచెంచా ఆవునెయ్యి పావుచెంచా మిరియాలపొడి కలిపి పరగడుపున తాగాలి. ఈవిధంగా వరుసగా 100రోజుల పాటు తాగుతూ తాగిన తరువాత ఒకగంటవరకు మరేమీ తాగకుండా తినకుండావుంటే క్రమంగా రక్త మంతా శుద్ధిజరిగి శరీరమంతా చక్కని సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది. చర్మంపై వచ్చిన మొటిమలు, మచ్చలు, పుండ్లు, గుల్లలు హరించిపోతయ్.

మంచి సౌందర్యానికి - మట్టిస్నానం

చర్మంపైన అధికవేడితో నల్లని మచ్చలు ఏర్పడినవారు శరీరమంతా అతి ఉడుకుతోనల్లగా మారినవారు గతమాసపత్రికలో చెప్పిన బార్లీ పాయసం సేవిస్తూ దానితోపాటు ఈ మట్టిస్నానాన్ని కూడా ఆచరిం చాలి.

పంటపొలాలలో లేదా పంటకాలువల్లో లభించే మెత్తని ఒండ్రుమట్టి సేకరించి దంచి జల్లించి ఒకమట్టి కుండలోపోసి తగినన్ని నీరు కలిపి మెత్తగా పిసికి పెట్టుకోవాలి. వారానికి ఒకటి లేదా రెండుసార్లు తగినంత ఈముద్దను తీసుకొని అందులో రెండు చెంచాలపసుపు రెండు చెంచాల వేపాకుపొడి కలిపి శరీరమంతా నలుగుబెట్టినట్లుగా రుద్దుకొని అది బాగా ఎండిపోయేంతవరకుఉంచి చన్నీటితో స్నానంచేస్తుంటే అధికవేడి హరించిపోయి చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

నడకసౌందర్యానికి - వాముతైలం

ఓమ లేక వాము ఒకకేజీ తీసుకొని మెత్తగా నలగ్గొట్టి నాలుగు కేజీల మంచినీటిలో వేసి 48 గంటలు నానబెట్టి పొయ్యిమీద పెట్టి ఒక కేజీ కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించాలి. దించి వడపోసి అందులో ఒకకేజీ మంచినువ్వులనూనె కలిపి మళ్ళీ పొయ్యిమీదపెట్టి రసం ఇగిరి పోయి నూనెమిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి అందులో 100గ్రా॥ ముద్దకర్పూరంపొడి చల్లి కలిపి మూతపెట్టాలి.

ఈ తైలాన్ని నిలువచేసుకొని నొప్పులు, తిమ్మిర్లు, వేళ్ళు వంకర్లు పోవడం, జాయింట్లు వాయడం, పిక్కలు పీకడం, మొదలైన సమస్య లున్నప్పుడు కొంచెం గోరువెచ్చగా పైనమర్దన చేస్తుంటే ఆ సమస్యలన్నీ అతిసులువుగా ఆశ్చర్యకరంగా అదృశ్యమౌతయ్.

ఉత్తమ సౌందర్యానికి - ఉసిరిక లడ్లు

ఉసిరికకాయలపొడి, వరిపేలాలపొడి, దోరగా వేయించిన నువ్వుల పప్పుపొడి నెయ్యి, పటికబెల్లం వీటిని సమభాగాలుగా తీసుకొని మెత్తగా కలిసిపోయేవరకు దంచి ఆ ముద్దను 10గ్రా॥ బరువు వుండేలా లడ్లులాగా తయారుచేసి నిలువచేసుకోవాలి.

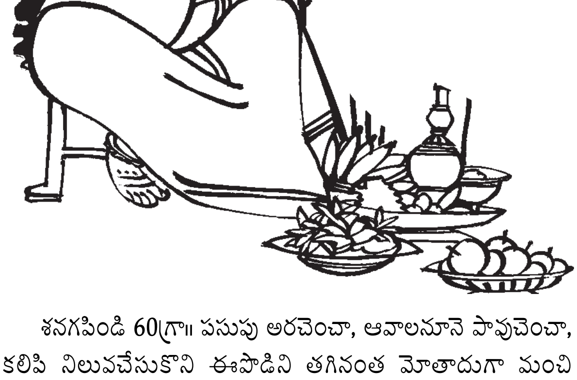
ఛాతి ఎండిపోయి బలహీనంగా తయారై ఎముకలు బయటపడిన వారు, ఛాతీ సౌందర్యంగా వుండాలని కోరుకునేవారు రెండు పూటలా ఆహారానికి గంటముందు ఒకలడ్డు ఆనందంగా తింటుంటే ఛాతీ సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

అధర సౌందర్యానికి - అనేక మార్గాలు

గులాబీ రెక్కలు తగినంత గ్లిజరిన్ కలిపి మెత్తగానూరి రాత్రి నిద్రించేముందు పెదవులకు లేపనం చేస్తుంటే పెదవులు సుతిమెత్తగా మృదుమధురంగా తయారౌతయ్.

టమోటారసం ఒకచెంచా, నిమ్మరసం పావుచెంచా కలిపి నిద్రించేముందు పెదవులకు లేపనం చేస్తుంటే పెదవులు సుతిమెత్తగా సుతారంగా తయారౌతయ్.

చర్మసౌందర్యానికి - శనగపిండి



శనగపిండి 60గ్రా॥ పసుపు అరచెంచా, ఆవాలనూనె పావుచెంచా, కలిపి నిలువచేసుకొని ఈపొడిని తగినంత మోతాదుగా మంచి నీటితోగానీ, పాలతోగానీ కలిపి శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని ఆరిన తరువాత స్నానం చేస్తుంటే అద్భుతమైన శరీరసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

చేదుపొట్ల ఆకురసం రుద్దుతూవుంటే పేనుకొరికినచోట వెంట్రుకలు మొలుస్తయ్.



పరిమళ కేశసౌందర్య చూర్ణం

ఉసిరికపొడి, నాగకేసరాలపొడి, తుంగగడ్డలపొడి, వట్టివేర్లపొడి, కరక్కాయలపొడి, జటామాంసిపొడి, సమభాగాలుగా తీసుకొని కలిపితే అద్భుతమైన సుగంధం వెదజల్లే మిశ్రమచూర్ణం తయారౌతుంది.

ఈ చూర్ణం తగినంత తీసుకొని మంచినీటితో కలిపి తలవెంట్రుకలకు పట్టించి ఒకగంట ఆగిన తరువాత తలకడుగుతూవుంటే ఆ తలవెంట్రుకల సుగంధం వారం, పదిరోజుల వరకు ఘుమ ఘుమలాడుతూనే వుంటుంది.

చుండ్రుకు - తెల్లవెంట్రుకలకు



ఒంటిరెక్క మందారపూలు, నల్లఆవుమూత్రం, నల్లనువ్వులనూనె ఈ మూడింటిని అవసరమైనట్లుగా సమానంగా తీసుకొని కలిపి నూరి తలకుపట్టించి ఒకగంటఆగి కుంకుడురసంతో స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా చుండ్రు తగ్గిపోవడమేకాక తెల్లవెంట్రుకలుకూడా నల్ల బడతయ్.

<u>బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి :</u> మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియ జేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీ చేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్ చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి. ఎడిటర్ - ఏల్చూరి

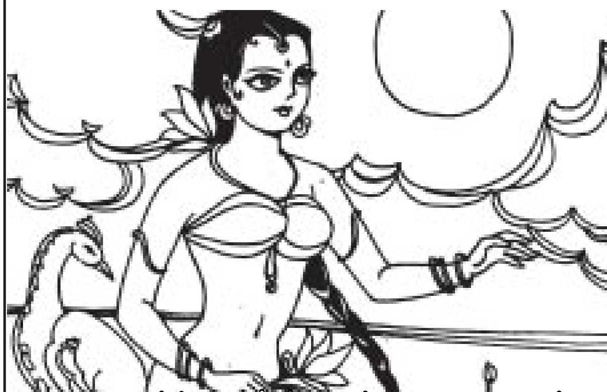
బంగారుముఖకాంతికి - భలేమార్గం



అతిమధురంపొడి, పొట్టుతీసిన బార్లీగింజలపొడి, దోరగా వేయించి దంచిన తెల్లఆవాలపొడి, లొద్దుగచెక్కపొడి, సమభాగాలుగా తీసుకొని అన్నింటిని కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజు ఉదయం లేక సాయంత్రం స్నానానికి గంటముందు ఒకటి లేక రెండు టీస్పూన్‌లపొడి తీసుకొని తగినన్ని పాలు, లేక పాలమీద వుండేమీగడ కలిపి మెత్తగానూరి ముఖానికి పట్టించాలి. ముఖంలో నీరుపట్టిన వారికి ఇది లేపనంచేసిన తరువాత కొంచెం చర్మంపైన చిమచిమలాడుతుంది. కొద్దిసేపు ఓర్చుకుంటే తగ్గిపోతుంది. ముఖంలోని చెడునీరును చెడుపదార్థాలను బయటకు లాగివేసి మచ్చలను మొటిమలను నివారించి బంగారురంగు కాంతిని క్రమంగా ముఖానికి అందిస్తుంది.

మొటిమలకు - రేగిగింజలు



మనం తినే రేగిపండ్లలో లోపలవుండే గింజలను పగులకొడితే పప్పు వస్తుంది. ఆ పప్పు తగినంత దొరికినంత తీసి మెత్తగా పొడిచేసి నిలువ వుంచుకోవాలి. మొటిమలున్నవారు రాత్రి నిద్రపోయేముందు తగినంతపొడిని తీసుకొని అందులో కొద్దికొద్దిగా తేనె, వెన్న కలిపినూరి మొటిమలపైన పట్టించి ఉదయం వరకువుంచి కడుగుతూవుంటే మొటిమలు, మచ్చలు మాయమైపోతయ్.

పచ్చిపసుపుతో - పసిడికాంతులు

పొలములో పండినవెంటనే వండకముందే పచ్చిపసుపు దుంపలను తెచ్చి ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవలి. అలాగే నల్లనువ్వులను వేయించి, దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ రెండింటిని సమంగా కలిపినూరి ముఖానికి పట్టించి ఒకగంటఆగి కడుగుతూవుంటే ముఖసౌందర్యం ముగ్ధ మనోహరంగా మారుతుంది. ఇది శరీరంపైన ఎక్కడ నల్లనిమచ్చలు వున్నా ఉపయోగించుకోవచ్చు.

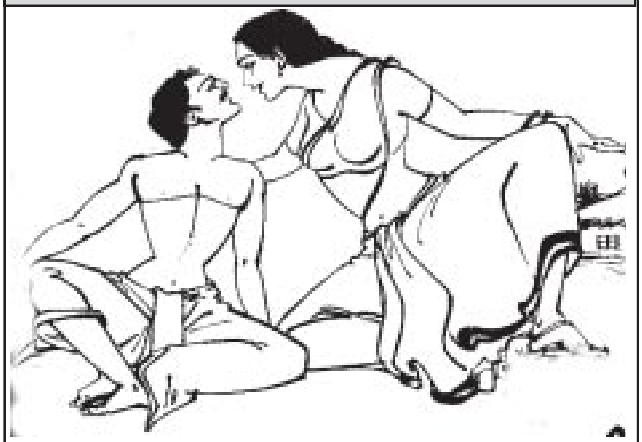
ఉత్తరేణి గింజలు గోమూత్రంతో నూరి ఎండించి ముక్కుతో పీలుస్తుంటే హిస్టీరియా హతం.

సుఖరోగాలులేని స్త్రీ పురుషులకే - ఉత్తమసంతానం కలుగుతుంది
ఆ సుఖరోగాలు ఎందుకొస్తాయో - ఎలా పోతాయో తెలుసుకుందాం!

-పండిత ఏల్చూరి

తలిదండ్రులకు సుఖరోగాలుంటే ఖచ్చితంగా ఆదుష్టరోగాల ప్రభావం పుట్టేబిడ్డలపైన పడుతుందని ఆయుర్వేదమహర్షులు ఖరా ఖండిగా చెప్పారు. ఎక్కువగా పురుషులు మాత్రమే బయట ప్రపంచంలో తిరుగుతుంటారు కాబట్టి అనేక అక్రమసంబంధాల ద్వారా ఈ సుఖరోగాలను కొనితెచ్చుకొని భార్యలకు అంటిస్తారు. ఈవిధంగా ఇరువురి శరీరాలలో జీర్ణమైపోయిన ఈక్రూరవ్యాధుల ప్రభావం గర్భం మీదపడి గర్భస్థ శిశువుకు కూడా సోకుతుంది. అందువల్ల అనేకమంది బిడ్డలు గుడ్డివాళ్ళగా, చెవిటివాళ్ళగా, మూగవాళ్ళగా ఇంకా అనేక రకరకాల అవయవలోపమున్న వికలాంగు లుగా పుట్టడం జరుగుతుంది. అందువల్ల ఉత్తమ సంతానంకోరే స్త్రీ పురుషులు ఈ సుఖరోగ విజ్ఞానాన్ని పొంది ఉత్తమ సంతానానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.





సుఖరోగాలు - అంటే ఏమిటి?

స్త్రీ పురుషులు వివాహానికిముందే తమశరీరంలో కలిగే కామ వాంఛలను అదుపుచేసుకోలేక అక్రమమార్గాలద్వారా సుఖం పొందడానికి ప్రయత్నించినప్పుడు అంటుకొనే రోగాలనే సుఖరోగాలు అంటారు. రతిలోపాల్గొనే స్త్రీ పురుషుల్లో ఏఒక్కరికి సుఖరోగమున్నా అది తప్పకుండా ఇతరులకుకూడా అంటుకుంటుంది. ఈవిధంగా ఒకరి నుంచి మరొకరికి అంటుకుంటూ పూర్తి జీవితాన్నే ధ్వంసం చేస్తుంది.

సుఖరోగాలు - దు:ఖరాగాలు

ఒకక్షణం సుఖంకోసం పూర్తిజీవితాన్నే బలిపెట్టగల ఈ సుఖరోగాలవల్ల ముఖ్యంగా పురుషులు పూర్తిగా నపుంసకులైపోతారు. వారి శరీరం నానాటికీ క్షీణించిపోతుంది. రక్తమంతా సుఖరోగక్రిములతో మలినాలతో పేరుకుపోయి చర్మమంతా మచ్చలతో పుండ్లతో అసహ్యంగా తయారౌతుంది. క్రమక్రమంగా జీర్ణశక్తి మందగించి ఆహార సేవన తగ్గిపోయి శరీరంలో మాంసం కండరాలు క్షయించి ముఖంలోని జీవకళ అంతరించి చావుకు దగ్గరౌతారు.

స్త్రీలకు సుఖరోగాలు తొందరగా బయటపడవు. పురుషులకువలె స్త్రీలకు మర్మాంగం బయటకుండకుండా లోపలికుంటుంది కాబట్టి సుఖరోగం బాగా ముదిరిపోయిన తరువాత మాత్రమే స్త్రీలలో బయట పడుతుంది. ఆతరువాత పైన తెలిపినట్లే స్త్రీలుకూడా క్రమక్రమంగా అనారోగ్యవంతులై అకాలమరణానికి గురౌతారు.

విదేశీ సంకరం - సుఖరోగాల అంకురం

మన ప్రాచీన గ్రంథాలైన చరకం, సుశ్రుతం, అష్టాంగ సంగ్రహం వంటి ప్రాచీనగ్రంథాలలో ఈసుఖరోగాల గురించి ప్రస్తావనేలేదు. అంటే ప్రాచీన భారతంలో స్త్రీ పురుషులలో ఎవరికీ ఈనాడు చెప్పుకొనే ఏ సుఖరోగము లేదని తెలుసుకోవాలి. అంటే ఆరోజుల్లో స్త్రీ పురుషులకు ఏ వ్యాధినైనా ఎదిరించగల సంపూర్ణ వ్యాధినిరోధకశక్తి వుండేదని అందువల్లనే వారికి ఎలాంటి సుఖరోగాలు లేవు కాబట్టి వాటి ప్రస్తావన నాటి గ్రంథాలలో లేదని అర్థం చేసుకోవాలి.

రెడ్డివారి నానుబాలుతో నా కంటిసమస్య తీరింది

దూదేకుల పులికొండ, పులికొండ, గుంతకల్

శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. నాకు ఎడమ కన్నులో కనుకొలికల దగ్గరనుండి నల్లగుడ్డు ప్రాంతము వరకూ మాంసపు కండలాగా పొడవుగా పెరిగే వుండేది. ఈ సమస్యతో జనవరి 2007 నుండి బాధపడుతుండేవాడిని. తలవంచినాకూడా తలలోపలినుండి పోటు వుండేది. కనురెప్పలు మూసినా నొప్పి, తెరిచినా నొప్పి వుండేది. ఈ చికిత్సకోసం తిరగని ఆసుపత్రి లేదు. ఆపరేషన్ చేయాలని, చేస్తే 30 వేలు ఖర్చు అవుతాయి. కానీ గ్యారంటీలేదు అన్నారు. నేను ఆయుర్వేద పత్రికలో చూచించినట్లు రెడ్డివారినానుబాలు పాలు రోజూ కంటిలో వేసుకుంటున్నాను. ఇప్పుడు కంటిసమస్య తీరి కన్నుబాగుపడింది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహా ఇచ్చినందుకు కృతజ్ఞతలు.

పాచితీగను నూరిపట్టిస్తే జలోదరం మటుమాయం.



ఎప్పుడైతే విదేశీ జాతులు వ్యాపారాల పేర్లతో మనదేశంలోకి వచ్చి మనతో సంబంధబాంధవ్యాలు ఏర్పాటు చేసుకున్నారో, ఏనాడు మన దేశాన్ని తమ చెప్పుచేతుల్లోకి తీసుకొని మనల్ని పరిపాలించడం ప్రారంభించారో ఆనాటినుండి మన భారతజాతి వర్ణసంకరమౌతూ క్రమక్రమంగా విదేశీయులనుండి ఈ సుఖరోగాలను అంటించుకుంది.

వ్యాపారంకోసం మనదేశంలో ప్రవేశించిన విదేశీ స్త్రీ పురుషులు మన భారత స్త్రీపురుషులతో శారీరకసంబంధాలు పెట్టుకోవడం జరిగింది. అతిశీతల ప్రాంత నివాసులైన విదేశీయులు అతివేడి ప్రాంత నివాసులైన భారతీయులు కలవడంవల్ల ఆ ఇరువురి శరీరధర్మాలు వేరుకావడంవల్ల వారికలయికలో స్త్రీల యోనిలో పుండ్లుపుట్టి ఆ పుండ్ల నుండి స్రవించేచీము అంటుకున్నవారందరికి క్రమంగా ఈ అంటు రోగం ప్రాప్తించిందని తెలుసుకోవచ్చు. పదహారవ శతాబ్దంవరకు మనదేశంలో ఈవ్యాధి లేదని అప్పుడప్పుడే పాశ్చాత్యులు ప్రవేశించ డంతో ఈవ్యాధి లక్షణాలు ప్రారంభమైనవని నాటి ఆయుర్వేద పండితులు భావమిశ్రుడు తనగ్రంథంలోపేర్కొన్నారు.

ఆయుర్వేదంతో - ఆపరేషన్ తప్పించాము

మజిపూర్ణావతి, సిరిపురం, మేడికొంటూరు, గుంటూరుజిల్లా.

శ్రీ పండిత ఏల్చూరి నమస్కారములు. అయ్యా! నేను మూడు సార్లు గుంటూరులో మీ క్యాంప్‌కు హాజరయినాను.

గర్భాశయంలోగడ్డ ఆపరేషన్‌లేకుండా ఆయుర్వేదంతో కరిగింది: మా చెల్లెలికి గర్భాశయంలో గడ్డ పుట్టింది. ఆపరేషన్ చేయాలని వైద్యులు చెప్పారు. ఆవిడకి ధైర్యం చెప్పి, కలబందలో పసుపు, జిలకరపొడి, కొంచెం పటికబెల్లం 40 రోజులు వాడించాను. బ్లీడింగ్‌కి అరటిపండు నెయ్యిలో అద్దుకొని తినమన్నాను. అలాగే ధనియాలు జిలకర కషాయం తాగించాను. ఆశ్చర్యకరంగా బ్లీడింగ్ తగ్గింది. కలబందతో కడుపులో గడ్డ కరిగిపోయింది. ఇప్పుడు ఆమె హాయిగా ఆరోగ్యంగా వుంది.

ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు ధన్యవాదాలు.

సెగరోగం (గనేరియ)- స్వరూప స్వభావాలు

సెగరోగం అనేది పచ్చసెగ, తెల్లసెగ, ఎర్రసెగ, అనే మూడు విధాలుగా కనిపిస్తుంది. ఈవ్యాధివున్న స్త్రీతో రతిజరిపిన పురుషుడికి అంటుకొని అది పదినుండి పదిహేనురోజుల్లో బయటపడుతుంది. ముందుగా మూత్రం చాలాకష్టంగా మంటగా రావడం ఆ తరువాత క్రమంగా చిక్కటిద్రవంలాగా మూత్రమార్గంకుండా స్రవించడం జరుగు తుంది. ఈరసిక బట్టలకు అంటుకొని ఆరినతరువాత ఆకుపచ్చగా గానీ, పసుపుపచ్చగాగానీ మరకపడుతుంది. ఆకుపచ్చరంగుగల సెగ రోగం చాలామొండిది.

ఈవిధంగా మూత్రంలో చురుకు మంట పోటుతోకూడి మూత్రాంగంనుండి మాటిమాటికీ బొట్టుబొట్టుగా సెగ స్రావాలు కలుగుతూ మర్మాంగం అడుగుభాగాన నరం బిగపట్టి అంగం వంగిపోవడం, స్తంభించినప్పుడు భరించలేని బాధకలగడం మలబద్దకం మొదలైన లక్షణాలు కలుగుతయ్.

ఈవ్యాధి కొంతకాలానికి తగ్గినట్లుగా కనిపించి మరలా మరలా బయటపడుతూ ఏడిపిస్తూవుంటుంది. కొంతమందిలో మూత్రనాళం నుంచి రక్తంపడటం చిక్కనిచీము మూత్రనాళంలో అడ్డుపడటం మూత్ర నాళంలో పుండుపుట్టడం వీటివల్ల మూత్రంపోసేటప్పుడు భగ్గుమని మంటపుట్టడం జరుగుతుంది.

ఇలాంటి సెగరోగమున్న స్త్రీ పురుషులు ఈరోగాన్ని పూర్తిగా నివారించుకున్న తరువాతమాత్రమే సంతానంకోసం ప్రయత్నం చేయాలి. అలాకాకుండా ఈరోగమున్నప్పుడే గర్భం ఏర్పడితే ఆ గర్భస్థ శిశువులకు కూడా వ్యాధిసోకే అవకాశముంటుంది.

సెగరోగాలు - ఆయుర్వేద యోగాలు



పదహారవశతాబ్దం తరువాత మనజాతికి అంటుకున్న ఈ నికృష్టమైన సెగరోగాన్ని నాశనం చేయడంకోసం ఎందరెందరో నాటి ఆయుర్వేద ఉద్దండపండితులు అనేక పరిశోధనలు చేశారు. ఎన్నెన్నో సులువైన ఖర్చులేని కష్టంలేని యోగాలను కనుగొని తమ గ్రంథాల ద్వారా భావితరాలకు అందించారు. కొన్నియోగాలు తెలుసు కుందాం.

సుద్దతో - శుద్ధమైనయోగం

సుద్దపొడి 50గ్రా॥, ఆవుపాల ఆవిరిపై ఉడికించి శుద్ధిచేసిన గంజాయి ఆకుపొడి 50గ్రా॥, కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ అర చెంచాపొడి ఒకకప్పు పెరుగులోగానీ, పలుచని తీయని మజ్జిగలోగానీ కలిపి వరుసగా మూడునుండి ఏడురోజులపాటు పరగడుపున సేవిం చాలి. ఇలాచేస్తుంటే సెగరోగం సంపూర్ణంగా హరించిపోతుంది.

కాకరాకుతో - కమ్మనియోగం

రోజు పరగడుపున 10నుండి 20గ్రా॥ కాకారాకును తెచ్చి కడిగి ఆవుపాలతోమెత్తగానూరి పిండి ఆరసం తాగుతుంటే త్వరగా సెగ రోగం అదృశ్యమైపోతుంది.

నేరేడు బెరడురసం పావుకప్పు ఉప్పు 2 గ్రా॥ కలిపితాగితే కడుపునొప్పి తగ్గుతుంది.

రేవలచిన్నితో - రేరాణియోగం

రేవలచిన్ని అనేమూలిక ఆయుర్వేద మూలికల అంగడిలో దొరుకుతుంది. అది 50గ్రా॥ సూరేకారం 50గ్రా॥, కండచక్కెర 50గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పావుచెంచానుండి అర చెంచావరకు ఈ చూర్ణాన్ని చప్పరించి సగంనీరు కలిపిన కప్పు పాలు అనుపానంగా తాగుతుంటే మూత్రంలో మంట, పోటు, పుండు, చురుకు, హరించి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది. వారంరోజుల్లో వ్యాధి హరిస్తుంది.

అర్కపుష్పాలతో - అద్భుతయోగం



జిల్లేడుచెట్టుకు పూజచేసి పూలు తెచ్చుకొని ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు రెండు వేళ్ళకు వచ్చినంత అనగా చిటికెడు పొడి మాత్రమే ఒకచెంచా కండ చక్కెర పొడితో కలిపి సేవిస్తుంటే వారంరోజుల్లో సెగ రోగం నశించిపోతుంది.

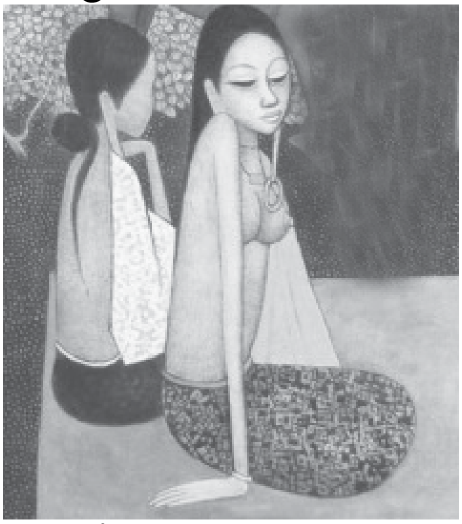
i **ఆ వారంరోజులు ఆవుపాలు అన్నంలో కలిపి మాత్రమే భుజించాలి. మిగిలినవి ఏమితినరాదు.**

దూసరితీగతో - దుమ్ముదులిపేయోగం



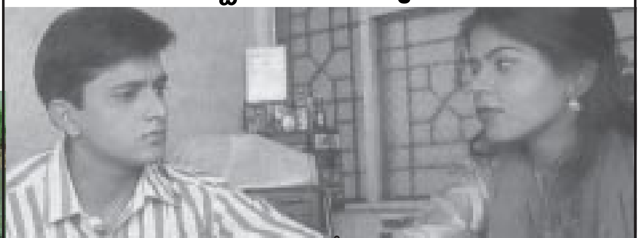
దూసరిఆకులు 20గ్రా॥తెచ్చి రోజుసాయంత్రంపూట కొంచెం నీటితోకలిపి మెత్తగానూరి ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి తింటూవుంటే వారం లేక పదిరోజుల్లో సెగరోగం నశించిపోతుంది.

ఎర్రసెగకు ఎదురులేని యోగం



ఆవుమజ్జిగలో నానబెట్టిన సబ్జాగింజలపొడి 20గ్రా॥ చిన్న ఏలకులపొడి 12 గ్రా॥, జాజికాయపొడి 12గ్రా॥, పంచదార 20గ్రా॥, కలిపి నిలువ వుంచుకొని రోజు రెండుపూటలా పావుచెంచా పొడి మోతాదుగా మంచినీటితో లేదా మజ్జిగతో కలిపి సేవిస్తుంటే అతి కఠినమైన ఎర్రని స్రావాలతోకూడిన ఎర్రసెగ ఎగిరిపోతుంది.

పచ్చశెగకు - పక్కాయోగం



జాజికాయపొడి 50గ్రా॥, ఇంట్లో దంచుకున్న దుంపపసుపు పొడి 50గ్రా॥, కలబందగుజ్జు 50గ్రా॥ కలిపి మాత్రకట్టుకు వచ్చేవరకు మెత్తగానూరి కుంకుడుగింజంత పరిమాణంగా గోలీలుచేసి నీడలో గాలితగిలేచోట ఎండిపోయేవరకు ఆరబెట్టి నిలువచేసుకోవాలి.

పూటకు ఒకమాత్ర రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మంచినీటితో సేవిస్తూ పైన చెప్పిన పాలు అన్నం పథ్యంగా భుజిస్తుంటే వారంరోజుల్లో పచ్చసెగ పారిపోతుంది.

అద్భుత త్రిఫలకల్ప అనుభవాలు

యస్.రాము, శివరాజ్, గౌతంనగర్, నిజామాబాద్ జిల్లా.

పూజ్యగురువర్యులు అనునిత్యం ప్రజారోగ్యంకోసం పరితపించే ఆయుర్వేద మహర్షి అయిన ఏల్చూరిగారి దివ్యపాదారవిందములకు శతకోటి నమస్కారాలు.

అయ్యా! నేను అందరికి ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక గత 5 సం॥ల నుంచి చదువుతున్నాను. నేను ఒక సంవత్సరంనుంచి త్రిఫలకల్పం వాడుతున్నాను. త్రిఫలకల్పం వాడకముందు గ్యాస్ట్రబుల్, అజీర్తితో తరచు బాధపడేవాడిని. త్రిఫలకల్పం వాడిన తరువాత ఈ సమస్యలన్నీ దూరమైయినయ్. ఇప్పుడు మా కుటుంబం మొత్తం త్రిఫలకల్పం వాడటం జరుగుతోంది.

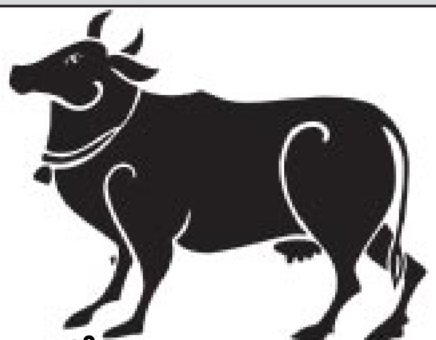
మా మిత్రునికి తరచు కడుపుఉబ్బరం, అజీర్తితో సతమతమయ్యే వాడు. మాసపత్రికలో సూచించినట్లు హింగ్వాష్టకం వాడుతున్నాడు. అలాగే సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు, వాము,జీలకర్ర, నల్లజీలకర్ర, సైంధవలవణం, ఇంగువ సమాన భాగాలుగా తీసుకోవడం జరిగింది. సొంఠి, మిరియాలు, పిప్పళ్ళు వేయించడం జరిగింది. ఇంగువను ఆవు నేతిలో వేయించడం జరిగింది. వీటన్నింటిని విడివిడిగా దంచి పొడి చేసుకోవడం జరిగింది. మా మిత్రునికి ఈ పొడిని అన్నం తినేటప్పుడు మొదటి ముద్దలో కొద్దిగా కలుపుకోమన్నాను. అతనికి తెల్లారేసరికి అజీర్తి సమస్య తీరింది. అదేవిధంగా దీనిద్వారా మలబద్ధక సమస్యతీరింది. అతని ఆనందానికి అవధులు లేకుండా పోయింది.

ఇంతటి అమూల్య మైన ఔషధం గురించి తెలియజేసి నందుకు మరొకమారు కృతజ్ఞతలు.

కప్ప సొంఠి కషాయంలో చెంచా ఆముదంకలిపి తాగితే ఉదరశూల సంహారం.

విదేశీ విషపు ఎరువులకోసం - ఎగబడుతున్న ఓ రైతన్నల్లారా! స్వదేశీ సేంద్రియ ఎరువులను - మీకు మీరే తయారుచేసుకోలేరా!

ప్రియమైన రైతులారా! రాష్ట్రంలో ఎరువుల కొరత ఏర్పడటం ఎరువులు లేక పంటలు పాడైపోతున్నాయని మన రైతులంతా అనేక రాస్తారోకోలు, ధర్నాలు, ఉద్యమాలుచేయడం చూస్తూనే వున్నాం. ఇప్పటికే విదేశీ విషరసాయనాలతో ఆ పురుగుమందుల ఎరువులతో మన మాతృభూమి విషపూరితమైపోయింది. ఆ విషపు నేలనుండి పండుతున్న పంటలన్నీ అదేవిషంతో నిండిపోయి ఆహారంద్వారా మనశరీరాలలోకి ప్రవేశించి మన జీవనసౌభాగ్యాన్ని ఆయువును, ఆరోగ్యాన్ని ఆహుతి చేస్తున్నయ్. ఇప్పటికైనా మీరు కళ్ళు తెరిచి ఆవుమూత్రం, ఆవుపేడ కలగలిపిన ఎరువులను తయారుచేసి వాడుకోవడం అలవాటుచేసుకొని మనభూమిని మన పర్యావరణాన్ని భావి భారతజాతిని కాపాడటంలో ప్రధానపాత్ర వహించగలరని ఆశిస్తున్నాము. -శ్రీ సుభాష్ పాలేకర్



ఒక ఆవుతో - 30 ఎకరాల వ్యవసాయం

మనవద్ద ఒకదేశీయ ఆవువుంటే ఆఆవునుంచి ఉత్పన్నమయ్యే మూత్రంతో, పేడతో 30 ఎకరాల భూమిలో సేంద్రియసేద్యం చేయవచ్చు. ఒకదేశీఆవు ఒకరోజులో సరాసరిగా పదకొండుకిలోల పేడ పెడుతుంది. ఒకఎద్దు ఒకరోజుకు సరాసరిగా పదమూడుకిలోల పేడపెడుతుంది. మనదేశీయ గేదె ఒకరోజులో పదిహేను కిలోల పేడపెడుతుంది. దేశీయఆవు ఒకరోజు పెట్టినపేడతో ఒకఎకరం వరకు వ్యవసాయం చేయవచ్చు. అంటే ఒకనెలకు ముప్పై రోజులు కాబట్టి ఆ ముప్పైరోజులు పెట్టే పేడతో ముప్పై ఎకరాల భూమిలో వ్యవసాయం సాగించవచ్చు.

ట్రక్కు లేదా ట్రాక్టర్లతో టన్నులకొలది పశువుల ఎరువు కొనుగోలుచేసి భూమికి వేయవలసిన అవసరంలేదు. అందువల్ల ఈ క్రింద సూచించిన విధంగా ఆవుపేడ ఎరువులను ఎవరికివారే తయారు చేసుకొని ఉపయోగించుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఎట్టిపరిస్థితుల్లోను జర్సీ ఆవులపేడను ఉపయోగించకూడదు. ఆ జర్సీఆవుల పేడకన్నా మనదేశవాళీ గేదెలపేడ ఎంతోశ్రేష్ఠమైనదని గుర్తుపెట్టుకోండి. ముఖ్యంగా పాలు తక్కువగా ఇచ్చే ఆవులపేడలో మూత్రంలో ఉన్నన్ని పోషకపదార్థాలు మరేఇతరరకాల జీవులలోలేవని తెలుసుకోండి. ఒకదేశీ ఆవుపెట్టిన ఒకగ్రాము పేడలో 300నుండి 500 కోట్ల వరకు మనకుపయోగపడే సూక్ష్మజీవాణువులు దాగివున్నాయనే సత్యం ఎల్లప్పుడు మరువకండి.

జీవామృతం - ఎలా తయారుచేయాలి?

స్వదేశీ ఆవుపేడ 10 కిలోలు, గోమూత్రం 5 నుండి 10 లీటర్లు, బెల్లం లేక చెరుకురసం 1 నుండి 4 కేజీలు, పప్పుజాతి సోయా లేక వేరుశనగధాన్యాలపిండి ఒకటినుండి రెండుకిలోలు, పిడికెడు పొలంగట్టు మట్టి, మంచినీరు 200 లీటర్లు తీసుకొని వీటన్నింటిని ఒక తొట్టిలోగానీ, లేదా డ్రమ్ములోగానీ పోసి కలపాలి. రోజు రెండు మూడుసార్లు కలిదిప్పుతూ పైన మూతపెట్టి రెండురోజులపాటు నిలువవుంచి ఆ తరువాత ఉపయోగించాలి. ఇలా తయారైన ఈ జీవామృత ద్రావణాన్ని ఏడురోజులలోపుమాత్రమే ఉపయోగించాలి. ఆ తరువాత ఉపయోగించరాదు. ఇలా తయారైన ద్రావణం ఒక ఎకరాకు సరిపోతుంది.

జీవామృతం భూమికి ఎలా ఉపయోగించాలి ?

బావినుంచి లేదా పంపునుండి నీటికాలువద్వారా పంటపొలానికి నీరుపంపేటప్పుడు ఆ పారేనీటిలో ఈజీవామృత ద్రావణాన్ని కొద్దికొద్దిగా అందులోకలపండి. అది నీటిలో కలిసి పంటమొక్కల వేర్లకు అందుతుంది. అయితే, భూమిలో తేమ ఉన్నప్పుడే ఈ జీవామృతాన్ని ఉపయోగించాలి.

జీవామృతంతో - పంటలపై పిచికారి

చెరకు, అరటి, వరి, గోధుమ, జొన్న, మొక్కజొన్న, పెసర, మినుము, కంది, శనగ, పొద్దు తిరుగుడు, కుసుమ, అలసంద, నువ్వులు, సజ్జలు, మిరప, ఉల్లి, వెల్లుల్లి, పసుపు, అల్లం, వంకాయ, టమోటా, బంగాళ దుంప, పూలచెట్లు, కూరగాయలమొక్కలు, ఔషధమొక్కలు, మొదలైన రెండు నుండి ఎనిమిదినెలల కాలవ్యవధిలో పండేపంటలకు జీవామృతం పిచికారి చేయాలి.

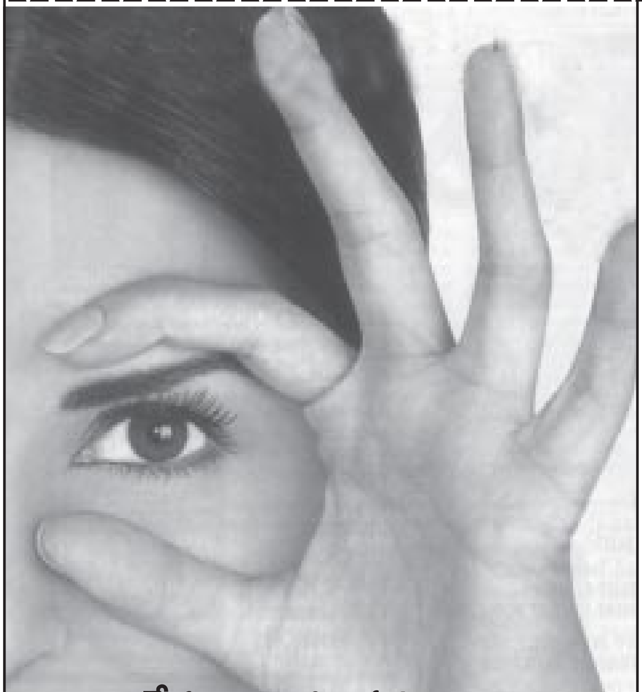
ఎకరానికి 5 లీటర్ల వడపోసిన జీవామృతాన్ని 100 లీటర్ల మంచి నీటిలో కలిపి పంటవిత్తిన పదిహేనురోజుల తరువాత మొదటి పిచికారి చేయాలి. అదేవిధంగా నెలరోజులతరువాత అదేమోతాదుగా పిచికారి చేయాలి. ఒకటిన్నర నెలల తరువాత ఎకరానికి పదిలీటర్ల జీవామృతి 150 లీటర్ల నీటిలోకలిపి మూడవపిచికారి చేయాలి. అలాగే, రెండునెలల తరువాత నాలుగవ పిచికారి పైవిధంగానే చేయాలి. రెండున్నర నెలల తరువాత అయిదవ పిచికారి ఎకరానికి 20 లీటర్లు వడపోసిన జీవామృతం 200 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పిచికారి చేయాలి. మూడునెలల తరువాత ఆరవపిచికారి పైనతెలిపిన మోతాదులోనే చేయాలి. మూడున్నరనెల తరువాత ఏడవ పిచికారి ఎకరానికి 25 లీటర్ల జీవామృతం 200 లీటర్ల నీటిలో కలిపి పిచికారి చేయాలి. నాలుగునెలల తరువాత ఎనిమిదవ పిచికారి పైవిధంగానే చేయాలి. నాలుగున్నర నెలల తరువాత తొమ్మిదవ పిచికారికూడా పైవిధంగానే చేయాలి. అయిదునెలల తరువాత పదవ పిచికారి ఎకరాకు 30 లీటర్ల వడపోసిన జీవామృతం 200లీటర్ల నీటిలో కలిపి పిచికారిచేయాలి.

ఈ విధంగా సేంద్రియ వ్యవసాయం కొనసాగిస్తూ అమృతానికన్నా మిన్నయైన స్వదేశీపంటలను పండిస్తూ రైతేరాజు, రైతే దేశానికి వెన్నెముక అనే సత్యాన్ని ఋజువుచేయాలని రైతులకు పిలుపునిస్తున్నాం.

ధనియాలు, చందనం నీటితోనూరి తలకు పట్టిస్తే రేచీకటి తగ్గుతుంది.

ఆయుర్వేద చిట్కాలు – ఆరోగ్య గుట్కాలు

-పండిత ఏల్చూరి



నేత్రవ్యాధులకు - సన్నజాజి

సన్నజాజిఆకులు నలగ్గొట్టి కొంచెం ఆవునేతితో వేయించి ముద్దగానూరి ఆ ముద్దను నూలుబట్టలో వేసి మూసుకున్న కండ్లపైన ఉండేలా కట్టుకట్టు కొంటుంటే కంటివ్యాధులు హరించిపోతయ్.

కంటిరోగాలకు - నేల ఉసిరి

నేల ఉసిరి ఆకుల కింద చిన్నచిన్న కాయలుగా వున్నవాటిని గిల్లగా వచ్చినరసం పెసరబద్దంత కళ్లలో పెడుతూవుంటే కంటిరోగాలు హరించిపోతయ్.

గొంతువాపు - తగ్గిపోవుటకు

రేలజిగురు 5 గ్రా|| మోతాదుగా ఒకకప్పు నీటిలోవేసి కరిగించాలి. తరువాత ఆ నీటిని నోటిలో పోసుకొని తలపైకెత్తి గులగరించి వూసివేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే గొంతువాపు తప్పకుండా తగ్గిపోతుంది.

వాతనొప్పులు - హరించిపోవుటకు

రేలపండ్లలోని గుజ్జునునీటితోపలుచని ముద్ద లాగా నూరి దానితో ఎక్కడ వాతనొప్పులుంటే అక్కడ మర్దన చేయాలి. ఇలా రోజు రెండుపూటలా చేస్తుంటే ఎంతో కాలంనుంచి బాధించే వాతనొప్పులు తగ్గిపోతయ్.

శరీర దుర్గంధానికి - అడ్డసరం

అడ్డసరపు ఆకురసంలో మెత్తని శంఖచూర్ణం కలిపి నూరి ఆ ముద్దను ఒళ్ళంతా పట్టించుకొని ఆరిన తరువాత స్నానం చేస్తూవుంటే అతి చెమట వలన కలిగే శరీర దుర్వాసన మాయమైపోతుంది.

స్త్రీని చూడగానే - వీర్యం జారుతుంటే?



మర్రిసన్నని ఊడలు దిరి శెన గింజల పప్పు, సాల మిస్రీ, గొబ్బి గింజలు, చింతగింజలపప్పు, శతావరివేర్లు, తుమ్మబంక వీటిని సమాన భాగాలుగా ఆరబెట్టి పొడిచేసి నీటితో మెత్తగానూరి శనగగింజంత మాత్రలు కట్టి నీడలో గాలి తగిలేచోట బాగా ఎండబెట్టి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండు పూటలా పూటకు ఒకమాత్ర నీటితో వేసుకొని ఒకకప్పు పాలు తాగుతుంటే ఆకస్మిక వీర్యపతనం ఆగిపోతుంది.

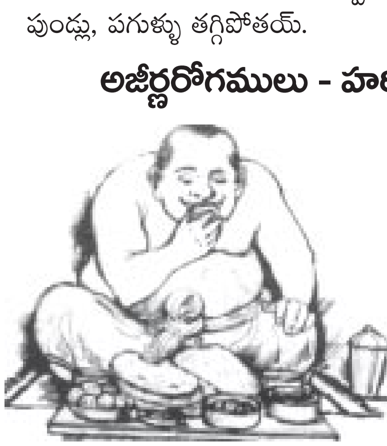
జలుబు - పడిశభారం

శనగలను వేయించి వాటినుండి వచ్చే వేడి వేడి వాసనను ముక్కుతో పీలుస్తూ అవి చల్లారిన తరువాత తింటూ వుంటే జలుబు పడిశము తగ్గిపోతయ్.

నోటిపూత -నోటిలోపగుళ్ళు

లేత మందారాకులను అప్పుడప్పుడు ఒకటి రెండు నోటిలో వేసుకొని నిదానముగా నమిలి చప్పరిస్తూ వుంటే నోటిపూత, పుండ్లు, పగుళ్ళు తగ్గిపోతయ్.

అజీర్ణరోగములు - హరించుటకు



దోరగాపండిన బొప్పాయిపండును ముక్కలుగా చేసి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువ చేసుకోవాలి. ఈ పొడిని ఒకటి నుండి రెండు గ్రాముల మోతాదుగా ఒక కప్పు మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే అజీర్ణరోగాలు తగ్గి పోతయ్.

వెర్రిపుచ్చ వేరుపొడి చిటికెడు ముక్కుతో పీలుస్తుంటే అపస్మారం అదృశ్యం.

గమనిక : పూర్తిరోజు శిబిర సమయము ఉ॥ 9 గం॥ - సా॥ 4 గం॥ వరకు - సాయంత్ర శిబిరములు సా॥ 3గం॥ నుండి రా॥ 7 గం॥ వరకు

ఉచిత ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదికా శిబిరాలు

తేదీ	ఊరు	వేదిక	ఆధ్వర్యం	సంప్రదించవలసినవారు
07-12-2008 ఆదివారం	కోదాడ నల్గొండజిల్లా	కోదాడ పబ్లిక్ క్లబ్ ఆడిటోరియం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కోదాడ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీనివాసులు సీతారామశాస్త్రి పురోహితులు & 9985463258 శ్రీ పి. శ్రీనివాస్ & 9912216171
09-12-2008 మంగళవారం	షాద్‌నగర్ మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	శ్రీ శివమారుతి గీతా అయ్యప్ప కళ్యాణమండపం ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	పాతంజలి యోగ సమితి అధ్యక్షుడు శ్రీపానుగంటి శశిధర్ & 9948697557	శ్రీ మాడుగుల వెంకటేశ్వర్లు & 9866846395 శ్రీ టి. యాదగిరి & 9247319348 మణికంఠ ప్రింటర్స్ & 9848593313
13-12-2008 2వ శనివారం	రాయదుర్గం అనంతపురంజిల్లా	గర్ల్స్ హైస్కూల్	శ్రీ కె. బ్రహ్మానందరెడ్డి & 9441764468 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ యం. చంద్రశేఖర్ & 9440604910 శ్రీ యం. లక్ష్మణ్ & 9490859170 శ్రీ పి.రాంచంద్రప్ప & 9290732575
14-12-2008 ఆదివారం	గుంతకల్ అనంతపురంజిల్లా	పాత మున్సిపల్ గర్ల్స్ హైస్కూల్ మెయిన్‌రోడ్	శ్రీహెచ్.రవీంద్రగౌడ & 9440862377 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీమతి పి. గాయత్రి & 08496 248233 శ్రీ హెచ్.వి. గౌడ & 08552 226618 శ్రీ జె. సూర్యనారాయణ & 9848381311
19-12-2008 శుక్రవారం	మణుగూరు ఖమ్మంజిల్లా	భద్రాద్రిక్లబ్ స్టేడియం (సి.ఆర్.క్లబ్)	సింగరేణి కాలరీస్ వారి సౌజన్యంతో ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ బి.జయప్రకాష్ , పర్సనల్ మేనేజర్ & 9491145069
25-12-2008 గురువారం	మదీనాగూడ, బి.హెచ్.ఇ.ఎల్. రోడ్ హైదరాబాద్	యంగ్‌ఎవర్, రాఘవటవర్స్,మదీనాగూడ	సమయం : మ12గం॥ నుండి సాయంత్రం 6 గం॥ వరకు	శ్రీ [illegible] & 9441877485 శ్రీ [illegible] & 9849605919 ఎంగ్ యవర్ (ఆఫీస్) & 040-40215409
28-12-2008 ఆదివారం	కామారెడ్డి నిజామాబాద్‌జిల్లా	శ్రీ రామాంజనేయ దేవాలయం వివేకానందకాలనీ	శ్రీ భగవాన్ ధన్వంతరి సేవాసమితి, కామారెడ్డి ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ డి. నారాయణ & 9866204542 శ్రీ ఆర్. హరిస్మరణ్ రెడ్డి & 9397329794 శ్రీ చెలిమల ఎల్లయ్య & 9247045314
4-01-2009 ఆదివారం	వనపర్తి మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	వాసవి బలభద్ర కళ్యాణమంటపం వాసవినగర్, నాగవరం శ్రీమతిహేమలత & 9948951681	ఇటుకూరి వీరయ్యగుప్త ఆర్యవైశ్య సంఘం & 9440952377 శ్రీఇంద్రారావు & 9393081683	శ్రీ రామన్‌గౌడ్ & 9396323350 శ్రీజి. లక్ష్మణ్‌యాదవ్ & 9440454808 శ్రీగౌరీ ఉమాపతిగౌడ్ & 9440416978
10-01-2009 శనివారం	పిడుగురాళ్ళ గుంటూరుజిల్లా	శ్రీ వాసవి ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమండపం, జాన్‌పాడ్‌రోడ్	[illegible] టీవీ. & 9490724659 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ చీతిరాలనాగయ్య & 9949318009 శ్రీ సిద్ధుల శ్రీను & 9866097454
11-01-2009 ఆదివారం	అద్దంకి ప్రకాశం జిల్లా	శ్రీ శ్రీనివాస ఆర్యవైశ్య కళ్యాణమంటపం, వాసవినగర్	శ్రీ మంగమూరి రామకోటయ్య & 9966339552 శ్రీగోరంట్ల లక్ష్మీనారాయణ & 9848394506 శ్రీ షేక్ మహబూబ్‌అలీ &	శ్రీ ఎ. అంజద్‌బాష & 9394203002 శ్రీ వడ్లమూరి కోటేశ్వరరావు & 9848079321 శ్రీ తాలూరి వెంకటసుబ్బయ్య & 9885713146
24-01-2009 శనివారం	సత్తెనపల్లి గుంటూరు జిల్లా	మార్కెట్‌యార్డ్ ఆర్.టి.సి. బస్టాండు ఎదురుగా	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, సత్తెనపల్లి శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు మ॥ 2-00 సా 7.00 వరకు	శ్రీ కె.కె.మూర్తి, జర్నలిస్టు & 9866029169 శ్రీమతి కె. తులసి & 9290576999
25-01-2009 ఆదివారం	విజయవాడ కృష్ణజిల్లా	శివరామనామక్షేత్రం సత్యనారాయణపురం	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, విజయవాడ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ రవిప్రకాష్ & 9848405144
01-02-2009 ఆదివారం	గుంటూరు పట్టణము	అన్నదాన సమాజం అమరావతి రోడ్	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, గుంటూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ మిరియాల గోపికుమార్ & 9440249792 శ్రీమతి కె. కుసుమ & 0863 2327106 శ్రీ కె. శివప్రసాద్ & 9848651691
08-02-2009 ఆదివారం	ప్రొద్దుటూరు కడపజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ప్రొద్దుటూరు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ కె. దండపాణి & 9849791967
15-02-2009 ఆదివారం	ఆర్మూర్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఆర్మూర్ శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ కె. వెంకటేశ్వరరావు & 9440834560
22-02-2009 ఆదివారం	నెల్లూరు పట్టణం	టౌన్ హాల్, ట్రంక్‌రోడ్	న్యూ లైఫ్ ఫౌండేషన్ వారి ఆధ్వర్యంలో	శ్రీ బొల్లినేని సాయిప్రసాద్ & 9885522863
01-03-2009 ఆదివారం	బోధన్ నిజామాబాద్‌జిల్లా	నిజాందక్కన్ షుగర్స్ లిమిటెడ్., శక్కర్‌నగర్	శ్రీ జానకిరామరాజు & 9959522260 ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ డి.వి.కె. రెడ్డి & 9441004485 శ్రీ పుప్పాల ప్రకాశ్‌రావ్ & 9491104627 శ్రీనల్లపనేని సుబ్బారావు & 9491104628
06-03-2009 శుక్రవారం	నిజామాబాద్ పట్టణము	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిజామాబాద్ శాఖ సా॥ 6-00 రా॥ 10.00 వరకు	శ్రీరావిపాటి శ్రీనివాస్రావు & 9959768001 శ్రీమతి బిందురాజ & 9985925807
07-03-2009 శనివారం	నిర్మల్ ఆదిలాబాద్‌జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, నిర్మల్‌శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీ జి. జ్ఞానేశ్వర్ & 9959223394
15-03-2009 ఆదివారం	ఒంగోలు ప్రకాశంజిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, ఒంగోలు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	డా॥ వి. సత్యనారాయణ & 9959144000
20-03-2009 శుక్రవారం	జడ్చర్ల మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, జడ్చర్ల శాఖ సా॥ 6-00 రా॥ 10.00 వరకు	శ్రీ చెక్కనాగరాజు & 9885096965 శ్రీ యర్. రామకృష్ణ & 9959144000 శ్రీ పి. ప్రవీణ్ & 9399922177
21-03-2009 శనివారం	కర్నూలు పట్టణం	వచ్చే సంచికలో వెలువడుతుంది.	ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన వేదిక, కర్నూలు శాఖ ఉ॥ 9-00 సా 4.00 వరకు	శ్రీమతి ఆశాలక్ష్మి & 9441486928

ప్రాచీన భారతీయ ఆయుర్వేద మహర్షుల దివ్య శుభాశీస్సులతో



అందరికి ఆయుర్వేదం (TM)



సంపూర్ణ ఆరోగ్య మాసపత్రిక

సిద్ధనాగార్జున పబ్లికేషన్స్, ప్లాట్ నెం.17, రోడ నెం.5,
జవహర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, (కృష్ణానగర్ నుండి అన్నపూర్ణ
స్టూడియోకు నడిచి వెళ్ళే దారిలో) హైదరాబాద్ - 500033.
040-23547132, 9849017675

సంపాదకులు : ఆయుర్వేద మహర్షి - పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్

కార్యనిర్వాహక సంపాదకుడు : డా॥ ఏల్చూరి రాజా రంజిత్, B.A.M.S.

Email : elchuri ayurvedam @ yahoo.com
మెయిల్ పంపే పాఠకులు తమ సమస్యను సంక్షిప్తంగా పంపుతూ, తప్పకుండా
తమ పూర్తి చిరునామా మరియు పోన్ నెంబరు యివ్వవలసిందిగా కోరుతున్నాము.

సంపుటి 12 సంచిక 9 డిసెంబర్ రూ.10/-

అనారోగ్యమే - ఆరోగ్యానికి స్ఫూర్తి

అపజయాల అనుభవంతో విజయాన్ని సాధించినట్లుగా అనారోగ్యంవల్ల కలిగే సమస్యల తీవ్రతతో మంచిమార్గాలను తెలుసుకొని ఆరోగ్యాన్ని సాధించాలి. చీకటినుంచి పగలుకు ప్రయాణించినట్లుగా రోగాలను స్ఫూర్తిగా తీసుకొని ఆరోగ్యాన్ని సమకూర్చుకోవాలి. ఏమనిషైనా తనకు కష్టంగానీ, సమస్యగానీ అనారోగ్యంగానీ రానంతవరకు ముందు జాగ్రత్తచర్యలు తీసుకుందామని ఆలోచించడు. ఏసమస్య అయినా ఎదురైన తరువాతే పరిష్కారంకోసం ప్రయత్నిస్తాడు. ఇది మానవనైజం. అందువల్ల ఇప్పటివరకు మీకు ఏవ్యాధులున్నాయో ఆవ్యాధులు ఎంతస్థాయికి చేరివున్నాయో తెలుసుకొని వాటిని సమూలంగా నిర్మూలించడంకోసం ఒక పక్కాపథకాన్ని ప్రణాళికను సిద్ధంచేసుకుంటే నిర్మాణాత్మకంగా స్వయంకృషితో మీఆరోగ్యాన్ని మీరే సాధించుకోగలుగుతారు.

లోకంలో ఒక ఉన్నతస్థానానికి చేరిన మహాత్ములుగానీ, అద్భుతమైన పరిశోధనలతో శాస్త్రవేత్తలుగా పేరొందినవారు గానీ, గొప్పకవులుగా కళాకారులుగా రాణించినవారుగానీ వీరంతా ముందు అపజయాలతో అవిశ్వాసాలతో అభద్రతా భావాలతో ఆత్మనూన్యతా భావనలతో అనేకవేదనలకు గురియై ఆ బాధల అగాధాల అవరోధాలనుండే తిరిగి ఒక్కొక్క మెట్టు నిర్మించుకుంటూ అంత మహోన్నతస్థాయికి చేరగలిగారు. ఇలాంటి మానవోత్తములను ఈనాటి ప్రతిమనిషి ఆదర్శంగా తీసుకోవాలి.

మీకు రక్తపోటో, గుండెపోటో,పక్షవాతమో మధుమేహమో, ఏదో ఒకవ్యాధి వచ్చిందనుకోండి. అనేకమంది వైద్యుల చుట్టూ తిరిగి తిరిగి విసిగి వేసారిపోయారనుకోండి. ఎన్నిమందులు వాడినా ఆరోగాలు అప్పటికప్పుడు తాత్కాలికంగా ఉపశమనం కలగడంతప్ప పూర్తిగా శాశ్వతంగా తొలగిపోని పరిస్థితిలో వైద్యులుకూడా ఈవ్యాధులు పూర్తిగా తగ్గేవికావని జీవితాంతం ఔషధాలు వాడుతూనే వుండాలని చెప్పిన స్థితిలో మీరు మానసికంగా ఎంతో కృంగిపోయి అంతులేని అలజడితో ఆవేదనతో రగిలిపోయి ఆ నిరాశానిట్టూర్పుల్లోంచి ఒక సాహసవంతమైన, శక్తివంతమైన నిర్ణయం తీసుకోవాలి. ఈజబ్బులు నాకు పుట్టినప్పటినుండి లేవని మధ్యలో వచ్చిన ఈరోగాలు మధ్యలోనే ఎందుకు తగ్గిపోవని నాలోని అనంతమైన అద్భుతమైన ఆత్మశక్తితో ఈవ్యాధులను నేనే సర్వనాశనం చేయగలనని నీవు పూనుకున్నప్పుడు ఆ సాహసోపేత సంకల్పంనుండి అతిశక్తివంతమైన అమృతం ఉత్పన్నమై అదే మనం కోరుకున్న లక్ష్యానికి మనలను చేర్చగలుగుతుంది. ఈ భూమండలాన్నే తనశక్తితో అతలాకుతలంచేయగల అనంత అజేయ శక్తివంతుడైన మనిషికి ఈ బలహీనమైన రోగాలను నాశనంచేయడం ఏమీ కష్టంకాదు. కావలసింది సంకల్పం, సక్రమమార్గం, స్వయంకృషి మాత్రమే.

- ఎడిటర్

Edited Printed, Published and owned, by **ELCHURI VENKAT RAO,**
Printed at Kalajyothi Process Ltd. RTC 'X' Roads, Chikkadapalli, Hyderabad,
Publication at Road No. 5, Plot No.17, Jawahar Colony, Jubilee Hills, Hyderabad-500033.
Editor : **ELCHURI VENKAT RAO.** Email : elchuri ayuruvedam @yahoo.com

జాజికాయను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధం బొడ్డుపైన లేపిస్తే విరేచనాలు హరిస్తయ్.

200 మంది ప్రచారకులకు, 5 రోజుల ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన శిబిరం
100 మంది రైతులకు 2 రోజుల గోవ్యవసాయంశిక్షణా శిబిరం
వేదిక : ఒయాసిస్ స్కూల్ఆఫ్ఎక్సలెన్స్, నారాయణమ్మఇంజనీరింగ్ కాలేజ్ప్రక్కన మెహిదీపట్నం నుండి గచ్చిబౌలి స్టేడియం రోడ్డులోగల రాయదర్గవద్ద, హైదరాబాద్ .

వేసవి శిబిర తేదీలు వచ్చే సంచికలో ప్రకటిస్తాం.

వస్త్రధారణ : పురుషులు తెల్లని, స్త్రీలు లేత ఆకుపచ్చ రంగు బట్టలు ధరించాలి. కావలసిన దుప్పట్లు, అన్నంతినే ప్లేటు, నీరు తాగే గ్లాసు వారే తెచ్చుకోవాలి. రానుపోను ఎవరి ప్రయాణ ఖర్చులు వారే భరించాలి.

ప్రచారకులకు ప్రవేశపత్రము

1. అభ్యర్థి పేరు...
2. చిరునామా...
....
......................................ఫోన్ ....
3. వయసు, విద్యార్హతలు ....
4. వృత్తి మరియు ఆదాయం (సంll) ....
5. నెలకు 50 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా....................................

* *సంస్థ నియమనిబధనలకు లోబడి ఆరోగ్య విజ్ఞానం ప్రచారం చేయగలనని నా తల్లిదండ్రులపైన, దేశమాతపైన ప్రమాణం చేయుచున్నాను.*

....
తేది :.................... అభ్యర్థి సంతకం

రైతులకు ప్రవేశపత్రము

1) పేరు ....
చిరునామా ....
......................................పిన్ ....
2) వయసు.......................... ఫోన్..............................
3) మీవద్ద ఎన్ని ఆవులు, ఎన్ని ఎద్దులున్నయ్?..............................
5. నెలకు 25 పత్రికలు ప్రచారంచేయగలరా....................................
5) గోశాలను ఏర్పాటు చేయగలరా? ....

నేను ఇష్టపూర్వకంగా ఈ శిబిరంలో పాల్గొని సంస్థ నియమ నిబంధనలకు కట్టుబడి వుంటానని ప్రమాణం చేయుచున్నాను.

....
తేది :.................... అభ్యర్థి సంతకం

ప్రచారకులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 50 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- సంస్థపట్ల, ఆచార్యులపట్ల భక్తివిశ్వాసాలు కలిగి శిష్యులు కాగలిగిన వారికే ప్రవేశం.
- శిక్షణా ప్రారంభంనుండి ముగిసేదాకా పూర్తి సమయం కేటాయించగలవారికే ప్రవేశం.
- ఇతరసంస్థల సాహిత్యం, ఔషధాలు తీసుకొచ్చిన వారికి శిబిర బహిష్కారం జరుగుతుంది.
- దరఖాస్తుచేసి అనుమతిపొందికూడా శిబిరానికి హాజరుకాని వారికి, ధరఖాస్తు చేయనివారికి కొత్తగుర్తింపుకార్డు తీసుకోనివారికి ప్రవేశంలేదు.
- పాతశిష్యులు ఎన్నిపత్రికలు ప్రచారం చేస్తున్నారో ఎన్ని అనుభవాలు గడించారో ఆ నివేదికను పంపుతూ శిబిరప్రవేశానికి అనుమతి పొందాలి.

రైతులకు - ప్రవేశార్హతలు

- ఖచ్చితంగా ప్రతినెల కనీసం 25 ఆయుర్వేద పత్రికలు ప్రచారం చేయగల వారికే ప్రవేశం.
- గోవ్యవసాయంతో ఖర్చులేకుండ, అమృత ధాన్యాన్ని పండించి తనకుటుంబాన్ని, గ్రామాన్ని కాపాడగల రైతులకు మాత్రమే ప్రవేశం.

ప్రచారకులకు, రైతులకు ముఖ్యగమనిక

దరఖాస్తుతోపాటు మీ పాస్పోర్ట్ సైజు పోటోను మరియు స్వంత చిరునామా వ్రాసిన రూ.5 స్టాంపు అతికించిన కవరును జతపరచి పంపాలి. ఆమోదము లేఖ ద్వారా తెలియజేయబడుతుంది.

దరఖాస్తు స్వీకరణకు ఆఖరు తేది : 31-3-09

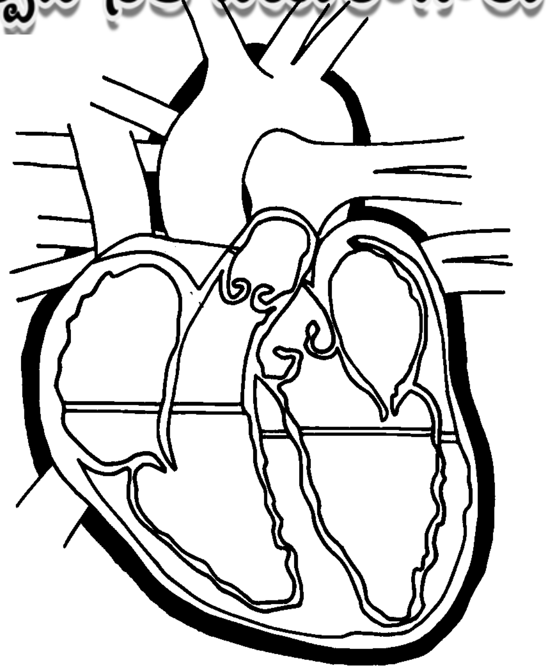
దరఖాస్తులను పంపవలసిన చిరునామా
పండిత ఏల్చూరి, అందరికి ఆయుర్వేదం, ప్లాట్ నెం. 17, రోడ్ నెం.5, జవహర్ నగర్ కాలనీ, జూబ్లీహిల్స్, హైదరాబాద్ - 500 033 అనే చిరునామాకు 29-02-08 తేదీలోగా పంపాలి.
వివరాలకు ఫోన్ : 040-23547132, సెల్ : 9849017675

పిల్లలు 5 , పెద్దలు 10 నుండి 20 తులశాకులు తింటే కడుపునొప్పి వెంటనే తగ్గుతుంది.

ముఖచిత్ర కథనం

హృదయరోగాలు - ఆయుర్వేద నవోదయరాగాలు

గుండె అనే అవయవం శరీరంలో ఛాతీభాగంలో ఎడమప్రక్కన పక్కటెముకలకింద వుంటుంది. నాలుగు గదులు కలిగి శరీరంలోని వివిధ అవయవాలనుండి వచ్చే చెడురక్తాన్ని శుద్ధిచేసి తిరిగి మంచి రక్తాన్ని శరీరానికి పంపిస్తుంటుంది. ఇంత ప్రధానమైన ఈ అవయవం ఆఖరి శ్వాసవరకు ఆరోగ్యంగా వుంటేనే మనిషి కూడా ఆరోగ్యంగా బ్రతకగలగుతాడు. కానీ దురదుష్టవశాత్తు ఈ ఆధునిక జీవన విధానంలో వచ్చిన పెనుమార్పులవల్ల ఈనాడు అధికశాతం మందికి పిల్లల నుండి పెద్దల వరకు అనేకరకాల గుండెరోగాలు సంప్రాప్తిస్తున్నయ్. అందువల్ల గుండెవ్యాధులు ఎందు కొస్తాయో, ఆ వ్యాధులు రాకుండా ఏమి చేయాలో, ఈ శీర్షికలో తెలుసుకుందాం.



గుండెరోగాలు - ఎందుకొస్తయ్ ?

నిరంతరంగా కొవ్వుపదార్థాలు సేవించడంవల్ల, ఆకొవ్వు రక్తనాళాల్లో పేరుకుపోయి గుండెకు సక్రమంగా రక్తప్రసరణ జరుగకపోవడంతో గుండెవ్యాధులు వస్తయ్. అతివేడి, అతిపులుపు, అతివగరుకల పదార్థాలను మిక్కుటంగా ఎక్కువకాలం సేవించడంవల్ల, ఋతునియ మాలను ఉల్లంఘించి అతిగా సంభోగంలో పాల్గొనడంవల్ల, దీర్ఘ కాలంలో అధికరక్తపోటు కలిగివుండి, తాత్కాలిక ఉపశమనంకోసం మందుగోలీలు వాడుతూ వుండటంవలన, యవ్వనప్రాయంనుండే హస్తప్రయోగంవంటి దురభ్యాసానికి అతిగా అలవాటుపడటంవలన, దీర్ఘకాలంపాటు సుఖవ్యాధులు శరీరంలో జీర్ణించిపోవడంవల్ల, నిరంతరం అవేశంతో, ఆవేదనతో, ఆందోళనతో మనసును క్షోభ పెట్టడంవల్ల, బలమైన ఆహారపదార్థాలు సేవిస్తూ అవి సక్రమంగా జీర్ణం కావడానికి అవసరమైన కనీస శారీరకవ్యాయామం చేయకపోవడంవల్ల ఇలాంటి అనేకానేక సామాజిక ఆర్థిక శారీరక మానసికకారణాలవల్ల హృదయరోగాలు సంప్రాప్తిస్తయ్.

3) గుండెరోగాలు - లక్షణాలు

1) వాతజహృద్రోగము : శరీరంలో ప్రకోపించిన వాయువు, హృదయాన్ని చేరినప్పుడు కలిగే వ్యాధిని వాతజహృద్రోగము అంటారు. ఇది సోకినవారికి రొమ్ముపగులనట్లు మిక్కుటముగా నొప్పి వస్తుంది.

2) పిత్తజహృద్రోగము : శరీరంలో ప్రకోపించిన పైత్యం, హృదయాన్ని చేరినప్పుడు కలిగే వ్యాధిని పిత్తజహృద్రోగము అంటారు. ఇది వచ్చినవారికి మూర్ఛ, బడలిక, చమట కలిగి ముఖం వాడిపోతుంది.

3) శ్లేష్మజహృద్రోగము : శరీరంలో ప్రకోపించిన శ్లేష్మం హృదయాన్ని చేరినప్పుడు కలిగే వ్యాధిని శ్లేష్మజహృద్రోగము అంటారు. ఇది కలిగినప్పుడు శ్రమ, అరుచి, అగ్నిమాంద్యము కలిగి నోటినుండి కఫం వస్తుంది.

4) సన్నిపాతజ హృద్రోగము : శరీరంలో ప్రకోపించిన శ్లేష్మం హృదయాన్ని చేరినప్పుడు కలిగే వ్యాధిని **సన్నిపాతజ హృద్రోగము** అంటారు. ఇది అసాధ్యము. అనగా బాగుచేయలేం.

5) క్రిమిజహృద్రోగం : క్రిములు చేరడంవల్ల ఎర్పడే హృదయ రోగాన్ని **క్రిమిజహృద్రోగం** అంటారు. ఇది కలిగినప్పుడు గుండెలో తీవ్రమైన పీడ, శూల, దురద, ఓకరింతలు, అరుచి, నేత్రాలలో నలుపు వర్ణం, శోష కలుగుతయ్.

గుండెవ్యాధులు రాకుండా ఏమిజాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి?

Y **రక్తపోటురాకుండా** : శరీరంలో అధికమైన కొవ్వు చేరుతూ వుంటే అది క్రమంగా రక్తపోటుకు దారితీస్తుంది.కాబట్టి గతంలో మీకు అనేకసార్లు చెప్పిన ఆసనాలు ప్రాణాయామం, ఆహార నియమాలు పాటిస్తూ ఎప్పటికప్పుడు అధికకొవ్వు పెరగకుండా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

అదేవిధంగా మానసికమైన రుగ్మతలు కూడా రక్తపోటుకు దారితీస్తయ్ కాబట్టి అనవసరమైన ఆవేశాలకు, ఆందోళనలకు గురికాకుండా అలాంటి సందర్భాలను కొని తెచ్చుకోకుండా సాధ్యమైనంతవరకు నిత్యజీవితంలో శాంతంగా సంతోషంగా ఉండటానికి ప్రయత్నించాలి **(2007, 2008 సంవత్సరాల మాసపత్రికలను చదవండి).**

ఉత్తరేణి గింజలు 3 గ్రా॥, ఆకులు 3 గ్రా॥, బియ్యపునీరు కప్పులో కలిపి తాగితే కఠిన రక్తవిరేచనంఖితం



Y **రక్తనాళాలలో కొవ్వు (కొలెస్ట్రాల్) చేరకుండా :** ప్రతిరోజూ ఉదయం లేదా సాయంత్రం మంచి మేలిరకమైన నువ్వుల నూనెను గోరువెచ్చగా వేడిచేసి శరీరమంతా మర్దన చేసుకొని ఒకగంట ఆగి స్నానంచేయాలి. రోజూ కుదరనివారు వారానికి రెండుసార్లు ఖచ్చితంగా చేస్తూవుంటే ఒక్కగ్రాము అదనపు కొవ్వు కూడా శరీరంలో చేరకుండా, ఇప్పటికే అదనంగా పెరిగిన కొవ్వు మొత్తం పూర్తిగా తగ్గిపోయి రక్తపోటు ఏర్పడే పరిస్థితే ఉండదు.

Y **ఆహారపదార్థాలలో జాగ్రత్తలు :** కొవ్వునుపెంచే దుంపలు, మాంసాహారాలు, అతినూనె పదార్థాలు, అధికంగా సేవించకుండా, మరీఅల్పంగానూ సేవించకుండా, మితంగా సేవిస్తూ ఆ మితమైన కొవ్వుపదార్థాలుకూడా ఎప్పటికప్పుడు జీర్ణం కావడానికి తగిన శారీరకవ్యాయామం విధిగా ప్రతిరోజూ ఒక గంట పాటు ఆచరించాలి **(ఇలా చేయకపోతే ఆ దేవుడు కూడా కాపాడలేడు).**

Y **నిత్యవ్యాయామం తప్పనిసరి :** ఉదయం అరగంట సాయంత్రం అరగంటగానీ లేదా తెల్లవారురుఝామున ఒక గంటపాటుగానీ సర్వాంగ సూక్ష్మవ్యాయామం, ఉత్తాన పాదా సనం, పవనముక్తాసనం, శలభాసనం వంటి ఆసనాలను ఆచరించాలి **(ఆసన వ్యాయామ వివరాలు గత పత్రికల్లో చూడగలరు).**

Y **మానసిక జాగ్రత్తలు :** అతికోరికలతో, అతిదు:ఖాన్ని కొని తెచ్చుకోకుండా తనస్థితికి అనుగుణమైన జీవనవిధానాన్ని ఏర్పరచుకొని ఉన్నదానితో సంతృప్తిగా, సంతోషంగా జీవించడానికి అలవాటుపడితే రక్తపోటుగానీ, గుండెపోటుగానీ మనదరికి చేరదు. ఈప్రయత్నం చేయకపోతే ఎన్నిమందులు వాడినా ఆరోగ్యం చేకూరదు. కాబట్టి నాడీశోధనం, అనులోమవిలోమం, అనే ప్రాణాయామ ప్రక్రియద్వారా నిత్యధ్యానంద్వారా మానసిక ప్రశాంతతను పొందాలి.

సొంఠితో - సూటైనయోగం

రెండుకప్పుల మంచినీటిలో రెండు లేక మూడుగ్రాముల సొంఠి ముక్కను నలగ్గొట్టివేసి చిన్నమంటపైన ఒకకప్పు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అందులో అరచెంచా కండచక్కెరపొడి (మధుమేహ రోగులు కండచక్కెరకు బదులు తాటిబెల్లం లేక తాటికలకండ చేర్చుకోవాలి) కలిపి ఉదయం సాయంత్రం వేడివేడిగా సేవిస్తుంటే వాత, పిత్త, కఫ సంబంధమైన త్రివిధ హృదయరోగాలు నశించిపోతయ్.

ఉసిరికతో - ఉల్లాసయోగం

ఉసిరికకాయల పైబెరడుపొడి 100గ్రా॥, పటికబెల్లం పొడి 100గ్రా॥ కలిపి నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు ఒకచెంచాపొడి అరచేతిలో వేసుకొని చప్పరించి తింటూ వుంటే అతిత్వరగా అన్నిరకాల హృదయరోగాలు అదుపులోకివస్తయ్.

మద్దిచెట్టుతో - మహాయోగం



మద్దిచెట్టును అర్జునవృక్షం అనికూడా పిలుస్తారు. దీనిబెరడు ఆయుర్వేద మూలికల అంగడిలో దొరుకుతుంది. తగినంత తెచ్చి కడిగి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా అరచెంచా మద్దిచెక్కపొడి, ఒకచెంచా ఆవునేతితోగానీ ఒకకప్పు ఆవుపాలతోగానీ, లేదా ఒకకప్పు పాతబెల్లంతో చేసిన పానకంతోగానీ కలిపి సేవిస్తుంటే కేవలం హృదయరోగాలు హరించిపోవడమేకాక మానవులకు అనంతమైన ఆయువుకూడా వృద్ధిచెందుతుంది.

తామరగడ్డలతో - తగినయోగం

తామరదుంపలను తెచ్చి, ముక్కలుచేసి కడిగి ఎండబెట్టి దంచి జల్లించి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడిని అరచెంచా మోతాదుగా ఒకచెంచా తేనెతో కలిపి రెండుపూటలా సేవిస్తుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఆయాసం, ఎక్కిళ్ళు, గుండెరోగాలు హరించిపోతయ్.

ఆవుమూత్రంతో - అద్భుతయోగం



ఏడుసార్లు వడపోసిన దేశవాళీ ఆవులమూత్రం పావు కప్పు తీసుకొని అందులో మూడుచిటికెల వాయువిడంగాలపొడి మూడు చిటికెల చెంగల్వకోస్టుపొడి కలిపి రెండు పూటలా సేవిస్తుంటే గుండెలో చేరిన క్రిములు మూత్రద్వారం గుండా పడిపోయి క్రిమిజహృద్రోగం హరించిపోతుంది.

గుండెబలం పెరిగే - ఆహారపదార్థాలు

అంజీర్‌పండు, అక్రోట్, ఉసిరికకాయలు, ఏలకులు, కుంకుమ పువ్వు, కొబ్బరికాయ, గులాబిపూలు, పాత చింతపండు, తమలపాకులు, తేనె, దాల్చినచెక్క, ద్రాక్షరసాలు, తీయని దానిమ్మపండు, పసుపు, పోకలు, బాదంనూనె, మందారపుష్పం, లవంగాలు, వస మొదలైనవి.

ఉత్తరేణి ఆకురసం 20గ్రా॥ పంచదార 10గ్రా॥ మూడుపూటలా తాగితే రక్తమొలలు తగ్గుతయ్.

స్వరసౌందర్యానికి - స్వంతయోగం



సరస్వతిఆకుపొడి100గ్రా॥, బోడతరం పూలపొడి100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి20గ్రా॥, దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన లవంగాలపొడి10గ్రా॥, దోరగా వేయించిన జిలకర పొడి5గ్రా॥, ఏలకుల పొడి5గ్రా॥,జాజికాయపొడి 5గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా॥, మంచితేనె150గ్రా॥, సేకరించాలి.

పై పదార్థాలను విడివిడిగా తయారుచేసుకొని అన్ని కలిపి మెత్తగా దంచి ముద్దచేసి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా ఆహారానికి రెండు గంటలముందు 5 నుండి 10గ్రా॥ మోతాదుగా చప్పరించి తింటుంటే క్రమంగా గొంతుకు సంబంధించిన సర్వవ్యాధులు హరించి గొంతుతీయగా సుస్వరాలను పలికిస్తుంది.

బాలల సౌందర్యానికి - భలేయోగం



చాలామంది పిల్లలు వర్షాకాలంలో, చలికాలంలో తీవ్రమైన జలుబు, రొంప, పడిశం, దగ్గు, జ్వరం ఈసమస్యలతో బాధపడుతూ జీర్ణశక్తిని కోల్పోయి రక్తంతగ్గిపోయి ఎండిపోతారు. ఇలాంటి పిల్లలకు ఈ క్రింది తులసిపానీయం అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది.

తులశాకులను దంచి తీసినరసం ఒకలీటరు పాత్రలోపోసి అందులో కండచక్కెరపొడి పావుకేజీ కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి శుభ్రమైనగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా వయసునుబట్టి ఒకటి లేదా రెండు చెంచాల మోతాదుగా ఈ పాకాన్ని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీటిలో కలిపి తాగిస్తుంటే పైన తెలిపిన సమస్యలన్నీ నివారించబడి రక్తవృద్ధి కలిగి బిడ్డల సౌందర్యం ఇనుమడిస్తుంది.

జీ టీవీలో చెప్పిన సౌందర్య విజ్ఞాన రహస్యాలు - 3

బాలలశక్తికి, సౌందర్యానికి - అతిబలతైలం



అతిబలచెట్టువేర్లు దంచి జల్లించినపొడి 50గ్రా॥, వసకొమ్ముల పొడి 50గ్రా॥ తీసుకొని 150గ్రా॥ నువ్వులనూనెలో వేసి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ పొడినల్లగామాడిన తరువాత దించి వడపోసి చల్లార్చి నిలువ చేసుకోవాలి.

ఈతైలాన్ని పిల్లలకు స్నానం చేయించే గంటముందు శరీరానికి మర్దనచేస్తుంటే బలహీనమైన శక్తిహీనమైన బిడ్డల అవయవాలు తిరిగి శక్తివంతమై వారు పుష్టిగా పెరుగుతారు.

మొటిమలకు - ముచ్చటైనయోగం



సుగంధపాలవేర్లపొడి, వసకొమ్ములపొడి, ధనియాలపొడి, సమ భాగాలుగా కలిపి వుంచుకోవాలి. రోజు నిద్రించేముందు తగినంత పొడిని మంచినీటితో మెత్తగానూరి మొటిమలపైన లేపనంచేసుకొని ఉదయంలేవగానే గోరువెచ్చని నీటితో కడుగుతూవుండాలి.

మొటిమలకు మరోయోగం : నిమ్మరసం, గులాబీనీరు (రోజ్‌వాటర్), సమంగా కలిపి రెండుపూటలా మొటిమలపైన మచ్చల పైన లేపనంచేసి అరగంట ఆగి మంచినీటితో కడగాలి.

అయితే, ఇది లేపనంచేసేముందు వేడినీటి ఆవిరిని కొద్దిసేపు ముఖానికి పట్టి ఆ తరువాత లేపనంచేయాలి. ఈవిధంగా కొద్దిరోజుల పాటు చేస్తుంటే మొటిమలు, మచ్చలు పూర్తిగా తగ్గిపోతయ్.

పొద్దుతిరుగుడు సమూలం దంచి పైన కడితే కాలిపగుళ్ళు వరుపులు తగ్గిపోతయ్.

స్నానానికి సుగంధసున్నిపిండి

సుగంధపాలపొడి అరకేజీ, దోరగా వేయించిన పచ్చపెసలపిండి అరకేజీ, కర్పూరంపొడి 50గ్రా॥ ఈమూడింటిని కలిపితే స్నానచూర్ణం సిద్ధమవుతుంది. దీనితో రోజూ రెండుపూటలా స్నానంచేస్తుంటే మొటిమలు, దురదలు, దద్దుర్లు మొదలైన చర్మసమస్యలు హరించి పోతయ్.

మంచునీటితో - మంచిఅందం



తెల్లవారుఝామున ఆకులపైన నీటిబిందువులరూపంలో మంచు నీరు పేరుకొని వుంటుంది. ఒకశుభ్రమైన చేతిరుమాలును తీసుకొని ఆమంచునీరుతో తడిపి ఇంటికొచ్చి తలుపులుమూసి వేడిగా వుండే గదిలో కూర్చొని ఆచల్లనిగుడ్డతో ముఖానికి పదేపదే అద్దాలి. ఇలా రోజూ చేస్తుంటే ముఖంపై మచ్చలు, మంగు హరించిపోయి అంతులేని సౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

బలానికి - బలాశ్వగంధా తైలం

బలచెట్టు సమూలంగా దంచిన రసం 100గ్రా॥, అశ్వగంధ దుంపల రసం 100గ్రా॥, నువ్వులనూనె 200గ్రా॥ కలిపి చిన్నమంటపైన నూనె మిగిలేవరకు మరిగించి దించి వడపోసి చల్లార్చి నిలువచేసుకోవాలి. స్నానానికి గంటముందు ఈతైలాన్ని శరీరానికి మర్దనచేసుకుంటూ వుంటే మెత్తబడి వేలబడి శక్తిహీనమైన చర్మంకూడా తిరిగి బిగుసుకు పోయి చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

మనోసౌందర్యానికి - మహాసులువైనయోగం

పెద్దసోంపుగింజలు 100గ్రా॥తెచ్చి దోరగా వేయించి, దంచి జల్లించి దానితో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా పిల్లలకు అరచెంచా పెద్దలకు ఒకచెంచామోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పుపాలు తాగుతుంటే మానసికచికాకు, చిరాకు, ఆందోళన, భయం, దు:ఖం,మతిమరుపు హరించిపోయి మనసు ప్రసన్నంగా వుంటుంది.

ఆనెలకు - అనువైనయోగాలు

కలబందగుజ్జు పసుపుకలిపి మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు ఆనెలపైన పట్టులాగావేసి పైన దూదిపరచి ఊడిపోకుండా బట్టతో కట్టు కట్టాలి. రాత్రంతా ఉంచి ఉదయం తీసివేయాలి. ఈవిధంగా ప్రతి రోజూ చేస్తుంటే ఆనెలు అదృశ్యమై నడక సౌందర్యం పెరుగుతుంది.

ముఖసౌందర్యానికి - ముచ్చటైనయోగం



మినపప్పు, గోధుమలు, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి, సీమ అవిశ గింజలు, సమభాగాలుగా పొడిచేసుకొని నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజు స్నానానికి గంటముందు తగినంత పొడితీసుకొని అందులో నెయ్యి కలిపి మెత్తగాపిసికి శరీరానికి లేపనంచేసుకొని ఒకగంట తరువాత స్నానం చేస్తుంటే కేవలం ముఖమేకాకుండా శరీరమంతాకూడా దివ్యమైన సౌందర్యంతో ప్రకాశిస్తుంది.

పిప్పగోళ్ళకు - ప్రియమైనయోగాలు

కరక్కాయలపైబెరడును మంచినీటితో నూరి ఆముద్దను పిప్పి గోళ్ళపైన నిద్రించేముందు గోరింటాకు పెట్టినట్లుగా లేపనంచేసి ఉదయం కడుగుతుండాలి. అదేవిధంగా కరక్కాయపొడి పావుచెంచా తేనె ఒకచెంచా కలిపి నిద్రించేముందు తింటూవుండాలి. క్రమం తప్ప కుండా ఈపద్ధతిని పాటిస్తుంటే క్రమంగా పుచ్చుగోళ్ళు హరించి మంచి గోళ్ళు పుట్టుకొస్తయ్.

చర్మసౌందర్యానికి - చక్కనియోగం

ఇంటిలో పెట్టుకున్న మంచిపసుపు 50గ్రా॥, పాతబెల్లం 100గ్రా॥ కలిపి దంచి ముద్దచేసుకొని నిలువవుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా కుంకుండుగింజంత ముద్దచప్పరించితింటుంటే రక్తశుద్ధి జరిగి చర్మంపై వచ్చే గుల్లలు పుండ్లు, గడ్డలు, క్రమంగా హరించిపోతయ్.

శోభి (సిబ్బెం) మచ్చలకు - శుభమైనయోగం

తులసిఆకులు 15, ఒక హారతి కర్పూరం బిళ్ళ, పసుపు మూడు చిటికెలు తగినంత నీరు కలిపి మెత్తగానూరి ముఖముపైన, గొంతుపైన ఛాతిపైన వీపుపైన, భుజాలపైనవచ్చే శోభిమచ్చలకు రుద్ది ఒకగంటఆగి స్నానంచేస్తుంటే క్రమంగా ఆమచ్చలు చర్మపురంగులో కలిసిపోయి చర్మసౌందర్యం సిద్ధిస్తుంది.

పాదసౌందర్యానికి - ప్రశస్తయోగం

మెత్తగాదంచుకొన్న గుగ్గిలంపొడి వెన్నపూస కలిపి మెత్తగానూరి నిద్రించేముందు పాదాలకు లేపనంచేసుకొని ఉదయంపూట కడుగుతూ వుంటే పాదాలపగుళ్ళు హరించిపోయి, పాదసౌందర్యం కలుగుతుంది.

ఆకుపత్రిపొడి 5 చిటికెలు రెండుపూటలా తింటుంటే పొత్తికడుపు రోగాలు తగ్గిపోతయ్.

నువ్వులనూనెతో - నూరేండ్ల అందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు

ఒక్క నువ్వులనూనెతోనే ఇవన్నీ సాధ్యమా? అని మాప్రియమైన పాఠకులకు అనుమానం రావచ్చు. కానీ, ఇది పచ్చినిజం. అనేక తరాలపాటు యుగాలపాటు మానవసమాజంలో నిర్ధారించబడి నిగ్గుతేల్చబడిన నగ్నసత్యం. మన పూర్వీకులైన ఆయుర్వేద మహర్షులు ఈ భూమిపై పెరిగే అన్నిరకాల నూనెపదార్థాలపైన పరిశోధనలుచేసి అన్నింటికన్నా మిన్నయైన రసాయన గుణములుగల దివ్యమైనతైలం నువ్వులనూనె అని నిర్ధారించారు. వారి సూచనలను సందేశాలను పరిశోధనా ఫలితాంశాలను విశ్వసించిన ఆనాటి ప్రజలు నువ్వులనూనెను తమ జీవితంలో ఒక ప్రధానభాగంగా చేసుకొని తమ జీవితాలను పండించుకున్నారు. ఈనాడు మనం ఆధునిక వికృత విజ్ఞాన ఊబిలోపడి మన భారతీయ శాస్త్రవిజ్ఞానాన్ని దూరంచేసుకొని నువ్వులనూనెను మరచిపోయాం. అందుకే తిరిగి అందరికి గుర్తుచేసి మరలా నువ్వులనూనెను ఇంటింటా ప్రవేశపెట్టి దాని అద్భుత ఔషధ గుణాలతో భారతజాతిని పునరుజ్జీవనం చేయాలనే సత్‌సంకల్పంతో ఈ వ్యాసాన్ని మా హృదయంనుండి ప్రకటిస్తున్నాం.

నువ్వులనూనె వాడినప్పుడు -ప్రజలెలా వున్నారు?



నువ్వులనూనెను ఆహార ద్రవ్యంగా అభ్యంగన సౌందర్య ద్రవ్యంగా వాడుకునే ఆచారం ఆనాదినుండి మన దేశంలో వుండేది. ఇది ఎప్పుడు ఎవరి ద్వారా ముందుగా ప్రారంభమైందో ఖచ్చితంగా చెప్పలేక పోయినా దీనిని వాడుకున్న ఆనాటి ప్రజల శారీరకసౌష్ఠవాన్ని సౌందర్యాన్ని ఈనాటి ప్రజల సౌష్ఠవ సౌందర్యాలతో పోల్చుకుని నిజంగా నువ్వులనూనె ఒక విశిష్ఠ గుణధర్మాలుగల రసాయన ద్రవ్యమని ఖరాఖండిగా తేల్చి చెప్పవచ్చు.

నువ్వులనూనెను కూరల తయారీలోను, నువ్వులను వివిధ రకాల తీపిపదార్థాల తయారీలోను, శరీరానికి నిత్య అభ్యంగనంగాను ఉపయోగించుకున్న మనతాతముత్తాతల వరకు ప్రతిఒక్కరు ఆరడుగుల అంగసౌష్ఠవంగల అందచందాలతో వెలిగిపోయారు. అప్పటి ప్రజలకు కళ్ళకు అద్దాలు లేవు, చెవులకు మిషన్లు లేవు, తలవెంట్రుకలకు రంగు పులుముకునే ఖర్మపట్టలేదు, నోటిలో అద్దెపండ్లు కట్టించుకునే దుస్థితి కలుగలేదు, ముఖంపైన సౌందర్యకోసం ఏ క్రీములు పులుముకునే దౌర్భాగ్యం పట్టలేదు.

ఇవన్నీ లేకపోయినా ఒక్క నువ్వులనూనెను వారు వాడటంవల్ల నూరేండ్లవరకు కండ్లుపోకుండా జుట్టుపోకుండా, దంతాలు ఊడకుండా, చెవుడురాకుండా, ముఖసౌందర్యం దెబ్బతినకుండా నడుము వంగిపోకుండా మనసు కృంగిపోకుండా, సంపూర్ణమైన జీవనమాధుర్యాన్ని అందుకున్నారు.

నల్లనిజుట్టు : నువ్వులనూనెను తలకు ప్రతిరోజూ మర్దనచేయడం వల్ల వారికి జుట్టుఊడటం, నెరవడం, బట్టతలరావడం అనే సమస్యలు లేకుండా ఎల్లప్పుడూ నల్లని తుమ్మెదరెక్కలవంటి అందమైన కేశ సౌందర్యం వారి స్వంతమైంది.

నువ్వులనూనె వాడని - నేటి ప్రజలెలా వున్నారు?

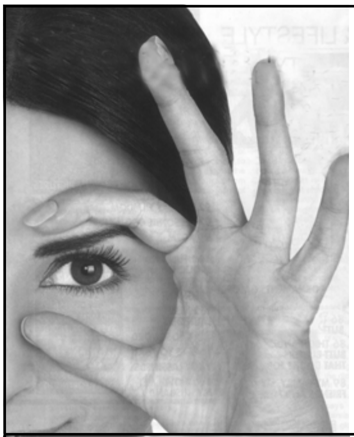


కాలమో, ఖర్మమో, దౌర్భాగ్యమో, దురదృష్టమో కారణం ఏదైనాసరే నువ్వులనూనెను వాడటంమానుకున్న క్షణంనుండి ఆధునిక భారతీయులఅందం, ఆనందం, ఆరోగ్యం, ఆయువు, క్రమ క్రమంగా అధోగతిపాలవుతున్నాయని సోదాహరణంగా సాక్ష్యధారాలతో చెప్పవచ్చు.

నేటి ప్రపంచ అద్భుతం అని చెప్పబడుతున్న ఆధునిక సమాజంలో ఈనాడు పుడుతున్న పిల్లలకు పసితనంనుండే జుట్టు ఊడటం నెరవడం బట్టతలరావడం, కళ్ళు కనిపించక పెద్ద పెద్ద బూతద్దాలను పెట్టుకోవడం, , చెవులు వినిపించక చెవిటిమిషన్లు ధరించడం, పళ్ళు వికృతంగామారుతూ పళ్ళకు క్లిప్పులు పెట్టుకోవడం, శరీరం అతిస్థౌల్యంగాగానీ లేక అతిసన్నంగా పెరగడంవంటి కండ్ల ముందున్న కఠినవాస్తవాలను చూస్తుంటే పైన చెప్పినమాటలు తిరుగులేని నిజాలని మీకే బోధపడుతుంది. పిల్లల పరిస్థితే ఇలావుంటే వారిని కన్న పెద్దల పరిస్థితి ఎంత దుర్భరంగా వుందో చెప్పుకుందాం.

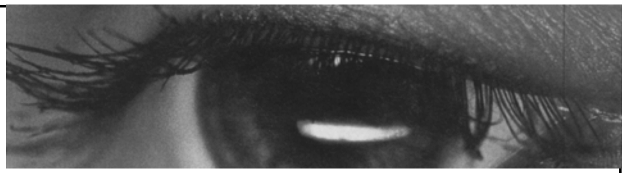
తెల్లబారుతున్న నేటి తలజుట్టు, బట్టతల : ఆంగ్లేయులు మనదేశంలో ప్రవేశించిన తరువాత మన నల్లనిజుట్టును మన సౌందర్యవంతమైన సౌష్ఠవాన్నిచూసి అసూయపడి తమ గొర్రెబొచ్చులవంటి జుట్టులాగే భారతీయులజుట్టుకూడా మార్చాలని సంకల్పించి, తలకు నూనెరాయకూడదని ప్రచారం చేయించారు. క్రమక్రమంగా ఈ ప్రచార దురాచారం ఒక అద్భుత ఆరోగ్య సదాచారంగా మనదేశ మేధావులచేత అనుసరించబడి ఆ తరువాత మిగిలిన ప్రజలకు కూడా విస్తరించింది. తలకు నూనెరాస్తే జుట్టు పాడైపోతుందని మాడుపైన అనేకరకాల చర్మసమస్యలు వస్తాయని చెప్పిన ఆంగ్లేయుల విషప్రచారం మన ప్రజలను బాగా ఆకట్టుకుంది. స్వంత తెలివి, స్వంతబుర్ర, నాశనమై పరాయి తెలివికి బానిసై పోయింది. ఒకరినిచూసి ఒకరు ప్రజలంతా తలకు నూనెరాయడం మానివేస్తూ క్రమక్రమంగా ఈనాటికి తమ అందమైన శిరోజాలను తెల్లజాతివారి తెల్లజుట్టులాగా గొర్రెబొచ్చువలె మార్చుకున్నారు. అంతేగాకుండా తలకు నూనె పెట్టకపోవడంవల్ల వెంట్రుకుల కుదుళ్ళు ఎండిపోయి మాడుపైన చుండ్రువంటి సమస్యలు పుట్టి క్రమంగా జుట్టుఊడిపోతూ బట్టతలగా మారుతూ ఆ బట్టతలల పైన విగ్గులను పెట్టుకునే దౌర్భాగ్యానికి దిగజారిపోతున్నారు.

కరకపొడి 3 గ్రా॥ , గేదె పెరుగు 20గ్రా॥ నాలుగుపూటలు తింటే రక్తవిరేచనాలు బంద్.



తేజోవంతమైన కళ్ళు

ప్రతిరోజూ రెండు ముక్కులలో రెండు రెండు చుక్కలు తైలంవేయడంవల్ల కనుల చుట్టూ కనుబొమ్మల పైన నువ్వుల నూనెతో సున్నితంగా మర్దన చేయడం వల్ల నూరేండ్ల వరకు కంటి చూపు తగ్గకుండా వృద్ధాప్యంలోకూడా సూదిలో దారం గుచ్చగల నేత్రదృష్టిని పొందగలిగారు నాటి ప్రజలు.

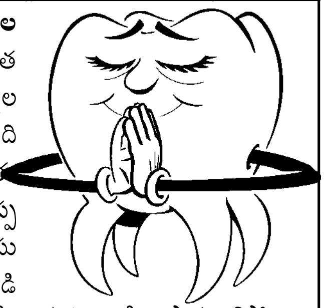


దృష్టికోల్పోతున్న నేటి కళ్ళు : నువ్వులనూనెతో కళ్ళచుట్టూ మర్దన చేయడంగానీ, ముక్కులలో నువ్వులనూనెవేసి పీల్చడంగానీ ఆచరించకపోవడంవల్ల ఆహార పదార్థాలలో నువ్వులనూనెను పూర్తిగా మానివేయడంవల్ల భారతీయుల నేత్రదృష్టి నానాటికి మందగిస్తూవుంది. పసితనంనుండే కంటిమసకలు రావడం, యవ్వనప్రాయంలోనే కంటి పొరలు, కంటిపూలు, కంటిలోదుర్మాంసాలు, నీటికాసులు వంటి వ్యాధులురావడం, నేత్రదృష్టిని కోల్పోవడం చూస్తూనేవున్నాం.



దృఢమైన దంతాలు

ప్రతిరోజూ దంత ధావణానికి ముందు లేక తరువాత లేక నిద్రించే ముందు నువ్వులనూనెతో పుక్కిలించడంవల్ల నోటిలో పిప్పిపండ్లుగానీ, దంత చలనంగానీ, చిగుర్లు పగలడంగానీ జరుగకుండా నూరేండ్లవరకు ముప్పది రెండు దంతాలను దృఢంగా ఉంచుకోగలిగారు.



పట్టుతప్పుతున్న నేటిప్రజల పళ్ళు : ఈనాటి ప్రజలు తమ జీవిత కాలంలో ఒక్కసారికూడా నువ్వుల నూనెను నోటిలో పోసుకుని పది నిమిసాలపాటు పుక్కిలించేవారు ఒక్కరు కూడా లేరు. లేకపోగా ఎప్పటికప్పుడు దంతాలు నాశనం చేసుకునే పేస్టులను దశబ్దాల తరబడి వాడుతూ పళ్ళనిండా రంధ్రాలుపడి, పురుగులుపడి పై పొరపగిలిపోయి చిగుర్లు బద్దలై దంతమూలాలలో పుండ్లుపుట్టి వాటినుండి చీము నెత్తురు కారుతూ చివరకు పండ్లన్నీ పీకించుకుని అద్దెపండ్లు కట్టించుకునే స్వయంకృత ఖర్మకు క్రమంగా చేరువౌతున్నారు.

వినికిడిశక్తి సురక్షితం:

ప్రతిరోజూ రెండుచెవులలో రెండు రెండు చుక్కలు నువ్వులనూనె వేస్తూ చెవుల చుట్టూ నువ్వులనూనెతో సున్నితంగా మర్దనచేస్తూ జీవితాంతం చెవుడు రాకుండా చెవిపోటు చెవి చీము మొదలైన సమస్యలు లేకుండా ఆఖరిక్షణంవరకు స్పష్టంగా వినగలిగేటంత వినికిడి శక్తిని సాధించుకున్నారు.



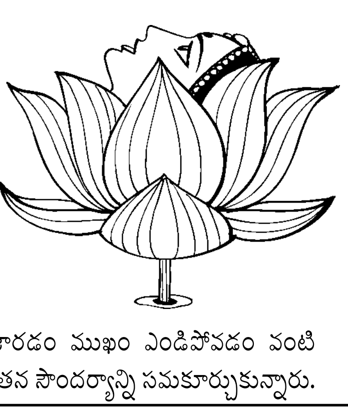
క్షీణిస్తున్న నేటి చెవులశక్తి :



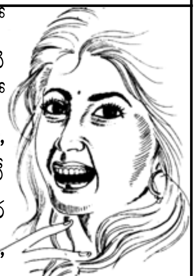
పండుగల సందర్భంలోనైనా లేక కనీసం సంవత్సరానికి ఒకసారైనా చెవులలో గోరువెచ్చని నువ్వుల నూనె వేసుకునే ఆరోగ్య సదాచారం పూర్తిగా అడుగంటిపోవడంవల్ల చెవులలో తైలం వేసుకుంటే అనేక రకాల శిరోరోగాలు సంక్రమిస్తాయని ఆంగ్లేయులు ప్రచారంచేయడంవల్ల నేటిప్రజలు తమ వినికిడి శక్తిని చేజేతులారా నాశనం చేసుకుంటున్నారు. నూనె వేయని చెవులు ఎండిపోయి శిరస్సులో మృదుత్వం లోపిస్తూ వాత, పిత్త, కఫాలు పేరుకుపోతూ క్రమంగా చెవిపోటు, చెవిలోచీము, చెవిలో శబ్దాలు, చెవుడు వంటి దీర్ఘకాల సమస్యలకు దగ్గరౌతున్నారు.

ముఖసౌందర్యం :

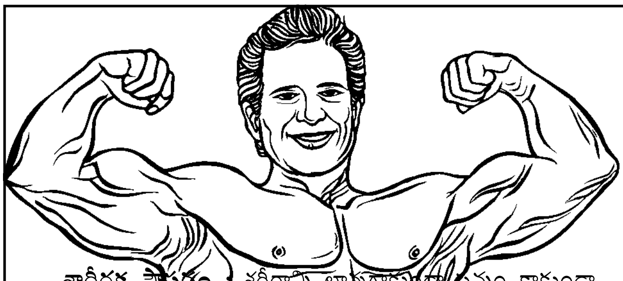
స్నానానికి గంటముందు నువ్వులనూనెను ముఖమంతా సున్నితంగా మృదువుగా ప్రతిరోజూ మర్దన చేసుకోవడం వల్ల ముఖకండరాలలో రక్తప్రసరణ క్రమబద్ధమై అకాలంలో ముఖం పైన మొటిమలు మచ్చలు మంగు ముడతలు బుగ్గలుజారడం ముఖం ఎండిపోవడం వంటి సమస్యలేవీ రాకుండా నిత్యనూతన సౌందర్యాన్ని సమకూర్చుకున్నారు.



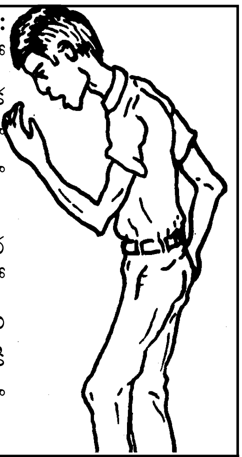
నేటిముఖాల పిశాచ సౌందర్యం : వారంలో లేదా నెలలో ఒకసారైనా ముఖానికి నువ్వులనూనె మర్దన చేయకపోవడంవల్ల ముఖకండరాలలో శిరోనాడులలో రక్తప్రసరణ, వాయుప్రసరణ, దెబ్బతింటూ మలినపదార్థాలు ముఖములోనే నిలువ వుండిపోతూ ఆ మలినాలన్ని ముఖముపైన మొటిమలు, మంగు, గుల్లలు, మచ్చలు, పొడలు, నల్లనివలయాలవలె ఏర్పడుతూ ముఖసౌందర్యాన్ని దెబ్బతీసినయ్. దాంతోపాటు విదేశీ విషరసాయనాలతోకూడిన క్రీములు, అదేపనిగా ముఖాలకు పూయడంవల్లకూడా పూర్తిగా సౌందర్యం దెబ్బతిని ముఖాలు పిశాచరూపాలుగా మారుతున్నయ్.



బూడిదగుమ్మడి రసం 500 గ్రా॥ పాలు 250గ్రా॥ నూనె 250గ్రా॥ తాగిస్తే బర్రెల పొరుడు బంద్.



శారీరక సౌష్ఠవం : శరీరాన్ని లావుగాకుండా సన్నం కాకుండా సమంగా ఉంచగల నువ్వులనూనెతో శరీరమంతా మర్దన చేసుకుంటూ ఏ అవయవం సడలిపోకుండా, సాగిపోకుండా ఎలాంటి చర్మవ్యాధులు రాకుండా ఎల్లప్పుడూ నిగనిగలాడే నిండుజాబిల్లిలాంటి తేజస్సును దృఢమైన సౌష్ఠవాన్ని ధరించగలిగారు.



సడలిన నేటి శారీరక దుస్థితి : మనకండ్లముందే నువ్వుల నూనెతో అభ్యంగనం చేసుకున్న మనతాతల శారీరక సౌష్ఠవం దృఢంగా ఉండటం చూసికూడా మనం ఆధునిక విషసంస్కృతి వ్యామోహంలో ఆ ఔన్నత్యాన్ని విస్మరించాం.

అందుకే నువ్వులనూనెతో వంటి మర్దన చేయని నేటి ఆధునిక ప్రజల శరీరంలో అమితమైన కొవ్వు ఎక్కడికక్కడి పేరుకు పోతూ అనేకరకాల చర్మరోగాలతో నానాటికి కుళ్ళి, కృశించి, నశించిపోవడానికి సిద్ధంగా వుంది.



అంతర్భాగాల ఆరోగ్యం నువ్వులనూనెను వంటలలో వాడుకుంటూ నువ్వులతో చేసిన ఆరిశలు, బూరెలు, లడ్లు పాకాలు, శాకాలు, కారంపొడులు, దైనం దిన జీవితంలో క్రమంతప్పకుండా వాడు కుంటూ శరీర అంతర్భాగాలలో ఏ అవయవంలోనూ మలినాలు వ్యర్థ పదార్థాలు పేరుకోకుండా ఎప్పటి కప్పుడు వాటిని బహిష్కరింప చేసుకుంటూ ప్రాణశక్తిని వ్యాధినిరోధక శక్తిని కంటికి రెప్పలా కాపాడుకుంటూ ఆఖరిశ్వాస వరకు అందంగా ఆనందంగా ఆరోగ్యంగా నిండు నూరేండ్లవరకు బ్రతకగలిగారు.



అంతరిస్తున్న అంతర్భాగాల ఆరోగ్యం : ఏ ఆహార పదార్థాలలోనూ నువ్వులవాడకం లేదు, నువ్వులనూనెను ఉపయోగించని నేటి భారతీయుల శరీర అంతర్భాగాలన్నీ రోజు రోజుకు అనారోగ్యంతో నిండిపోతున్నయ్. మలినాలను వ్యర్థాలను సమర్థవంతంగా బయటకు త్రోసివేయగల నువ్వులనూనె ఉపయోగించబడకపోవడంవల్ల అవన్నీ నిలువ వుండిపోయి మృతపదార్థాలుగా రూపాంతరం చెందుతూ సర్వాంగాలలో సమస్యలు సృష్టిస్తూ ఆధునిక మానవుణ్ణి అర్ధాంతర అకాల మృత్యువువైపు నడిపిస్తున్నయ్.



నువ్వులనూనె అనాది - అది పునరుజ్జీవనానికి పునాది

ప్రియపాఠకులారా! ఇకనుంచైనా పైన తెలిపిన యదార్థాలకు అనుగుణంగా మనజీవితంలోకి నువ్వుల నూనెను ఆహ్వానిద్దాం. ప్రతిరోజు ఒక అరగంట కాలం శరీరానికి తైలాభ్యంగనం చేయడానికి వినియోగిద్దాం. క్రమం తప్పకుండా ముక్కులలో చెవులలో నూనె చుక్కలు వేసుకుందాం. నోటిలో గుక్కెడు తైలం పోసుకొని పదినిమిషాల పాటు పుక్కిలిద్దాం. ఆహారంలో నువ్వులనూనెను నువ్వులవంటకాలను ఆరగిద్దాం. అద్భుత అమోఘ అనంత అపురూప అందచందాల ఆయురారోగ్య సౌభాగ్యాలతో నిండునూరేండ్లు జీవిద్దాం. రండి... రండి... రండి... రండి... ఇంకా ఆలస్యమెందుకు?

భరించరాని కీళ్ళనొప్పులు తగ్గినయ్

వహీదా, కేరాఫ్ : అస్మాఅంజుమ్, కరీంనగర్.
ఫోన్ : 9866592589

గౌరవనీయులైన పండిత ఏల్చూరి గారికి హృదయ పూర్వక ధన్యవాదాలు.

నేను గత 7,8 సంవత్సరాల నుండి కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేదాన్ని. మొదట్లో తక్కువగా వున్న నొప్పులు మెల్లమెల్లగా ఎక్కువై నడవరాని పరిస్థితి ఏర్పడింది. కాళ్ళు, చేతులు, మెడ, నడుము అన్నికీళ్ళలో భరించలేని బాధ. బరువుకూడా సగానికి తగ్గిపోయాను.

కాలకృత్యాలకు వెళ్ళాలన్నా చిన్న పిల్లలు అంబాడినట్లు అంబాడుకుంటూ వెళ్ళేదాన్ని. నా భర్తకూడా నన్ను మాతల్లి గారింట్లో వదిలి వెళ్ళారు. ఈ పరిస్థితుల్లో అస్మా అంజుమ్ అనే ఆవిడ పరిచయమై అందరికి ఆయుర్వేద మాసపత్రిక నాకు ఇచ్చింది. అది చదివాను. నాకు ఆయుర్వేదంపై నమ్మకం కలిగింది. మరియు శ్రీమతి అస్మాఅంజుమ్ గారు నాకు వావిలిమాత్రలు, తుమ్మబంక+కండచక్కెర, అర్కాది తైలం, అశ్వగంధ ఘృతం + శిలాజిత్ ఇవ్వడం జరిగినది. నేను క్రమంతప్పకుండా పూర్తి విశ్వాసంతో గత ఆరు నెలలుగా తినుచున్నాను. ఇప్పుడు నేను అవలీలగా నడుచు చున్నాను. 90 శాతం నొప్పులు తగ్గినయ్. నా భర్త మళ్ళీ నన్ను ఆయనతోపాటు తీసుకెళ్ళారు.

నా ఆరోగ్యాన్ని, నా సంసారాన్ని కాపాడిన అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు మరియు ఆయుర్వేద విజ్ఞానాన్ని సామాన్య ప్రజలకు అందిస్తున్న శ్రీపండిత ఏల్చూరి గారికి మరియు నాకు పరిచయం చేసిన గురువుగారి శిష్యురాలు శ్రీమతిఅంజుమ్ గారికి కోటి ధన్యవాదాలు.

కొడిశచెక్కపొడి 5గ్రా॥ కప్పు పెరుగుతో 5 రోజులు తాగితే రక్త, జిగట విరేచనాలు బంద్.

డిసెంబర్‌లో ఏ నియమాలు పాటిస్తే ఆరోగ్యం బాగుంటుంది?

- పండిత ఏల్చూరి



డిసెంబర్‌లో – హేమంత ఋతుధర్మం

శరదృతువు తరువాత వచ్చే ఋతువు హేమంతఋతువు. ఇది నవంబర్ పదిహేనునుంచి జనవరి పద్నాలుగువరకు కొనసాగుతుంది. శీతలగుణ ప్రభావం అధికంగా వుండే ఈఋతువులో మానవశరీరాల పైభాగాలకు చలిగాలులు తాకడంవల్ల ఉదరంలోని జఠరాగ్ని అధికమైన బలాన్ని పొందుతుంది. అందువల్ల ఈఋతువులో ఎంతబలమైన ఆహారం సేవించినాకూడా అది చాలా సులువుగా జీర్ణమైపోతుంది. ఒకవేళ ఈఋతువులో చాలినంత ఆహారం భుజించకపోతే శరీరంలోని ధాతువులను ఆహారంగా తీసుకొని శరీరాన్నే నాశనంచేస్తుంది.

డిసెంబర్‌లో – కలిగే వ్యాధులు

ఉదరంలో మంట తీవ్రమైన గ్యాస్ ఉత్పత్తి ఆమ్లపిత్తం (అసిడిటి) వాతనొప్పులు, తిమ్మిర్లు, పాదాలు, చేతులవేళ్ళు కొంగర్లు (వంకర) పోవడం, అరికాళ్ళు పగలడం, చర్మమంతా ఎండిపోవడం, చర్మంపైన దురదలు, దద్దుర్లు, గుల్లలు పుట్టడం, ఒళ్ళంతా సూదులతో గుచ్చినట్లు మంటలురావడం, తుమ్ములు, జలుబు, దగ్గు, ఎగశ్వాస, దమ్ము, ఆయాసం, గొంతులోపుండు, మొదలైన అనేకరకాల అనారోగ్య ఉపద్రవాలు ఏర్పడతయ్.

డిసెంబర్‌లో – ఆహారం ఎలా వుండాలి?

ఈ హేమంతఋతువులో బాగా బరువైన బలముగల తీపి పులుపు రుచులతోకూడిన పదార్థాలను అధికంగా సేవించాలి. ఎందుకంటే ఈ ఋతువు తరువాత వచ్చే శిశిరఋతువు అనేకరోగాలకు మూలం కాబోతుంది కాబట్టి ఆరోగాలను ఎదురించే వ్యాధినిరోధకశక్తిని ఈహేమంతంలోనే పుంజుకోవాలి. అందువల్ల నూనె, పులుపు, ఉప్పు, కలిపి వండిన వంటకాలు పంచదార, బెల్లం, పటికబెల్లం, నువ్వుల నూనెతోవండిన తీపిపదార్థాలు వివిధరకాల క్షీరాన్నాలు తనివితీరా తృప్తిగా భుజించాలి. ఇలా తృప్తిగా భుజించేవారికి రాబోయే శిశిరకాలపు ప్రమాదాలు రాకుండా ఆయువు క్షీణించకుండా వుంటుంది.

డిసెంబర్‌లో – విహార నియమాలు

ఈ హమంత ఋతువులో చర్మం ఎండిపోయి పెళుసువారి పొరలు పగులుతూ పొట్టు ఊడుతూ అనేకరకాల చర్మరోగాలు కలిగే అవకాశం వుంటుంది కాబట్టి ఈ ఋతువులో తప్పకుండా ప్రతిమనిషి ఉదయం లేక సాయంత్రం శరీరమంతా గోరువెచ్చని నువ్వులనూనెను ఆపాదమస్తకం రాసుకొని లోపలికి ఇంకేలా సున్నితంగా మర్దనచేసి ఒకగంటవరకు ఆగి ఆతరువాత గోరువెచ్చని నీటితో స్నానంచేస్తుంటే చర్మం నున్నగా కాంతివంతంగా కళకళలాడుతుంది.

అలాగే, ఈ ఋతువులో పగటిపూట ఎండ ఆరోగ్యకరం కాబట్టి ఆస్వాదించవచ్చు. రాత్రివేళల్లో చలితగలకుండా వెచ్చనివాతావరణం వుండే గదులలో నిద్రించాలి. ఈఋతువుమొత్తం పూర్తయ్యేవరకు పగటిపూట రాత్రిపూట శరీరానికి వెచ్చగావుండే బట్టలు ధరించాలి.

డిసెంబర్‌లో – వ్యవహార నియమాలు

ఈ ఋతుసమయంలో రాత్రి సమయాలలో ఎక్కువసేపు బయట తిరగకూడదు. అధికంగా చలిగాలుల స్పర్శ తగిలితే చర్మం పాడవుతుంది. ఇక ఈ ఋతువులో వివాహమైన స్త్రీ పురుషులు శారీరకంగా మానసికంగా సంపూర్ణ బలవంతులుగా వుంటారు కాబట్టి, యధేశ్చగా సంసారసౌఖ్యాన్ని అనుభవించవచ్చు.

మేడిపండ్లు, మోదుగగింజలు సమంగాకలిపి నూరి ఆ గంధాన్ని యోనికి లేపనం చేస్తూవుంటే, యోని బిగువుగా, దృఢంగా తయారవుతుంది.

అరటిచెట్టు కాల్చినభస్మం 3 గ్రా॥ కప్పనీటితోతాగితే అన్ని ఉదరరోగాలు హరిస్తయ్.

స్త్రీలను బలహీనపరచే - అతి ఋతురక్తస్రావం -4

పండిత ఏల్చూరి

గతమానపత్రికలలో వరుసగా స్త్రీలకు కలిగే బహిష్టు నొప్పి, గర్భాశయములో పుట్టే గడ్డలు, సక్రమ బహిష్టు యోగాలు, అపస్మార వ్యాధి చికిత్సలు చెప్పడం జరిగింది. ఈ పత్రికలో మరికొన్ని స్త్రీ వ్యాధుల గురించి చెప్పుకుందాం. మా ప్రియమైన ఆడబిడ్డలంతా ఈ వివరణను బాగా చదివి అర్థం చేసుకొని ఈ క్రింద చెప్ప బోయే అతిసులువైన యోగాలను ఆచరించి తమ అతి ఋతురక్తాన్ని నివారించుకొని ఈ అద్భుత యోగాలను ఇతర స్త్రీలకుకూడా ప్రచారం చేయవల సిందిగా కోరుతున్నాం.



అసృగ్ధరం అంటే - అతిఋతురక్తస్రావం

"అతిప్రసంగేన: ప్రవృత్తమవృతావపి అసృగ్దరంవిజానీయాత్" అనగా కేవలం బహిష్టు వచ్చినప్పుడేగాక ఆ తరువాత కూడా నిరంతరంగా ఋతురక్తం అతిగా స్రవిస్తూవుండే సమస్యను అస్పగ్దరం అంటారని అర్థం. దీనినే రక్తప్రదరవ్యాధి అనికూడా అంటారు.

అతిఋతురక్తం - నాలుగువిధాలు

"తం శ్లేష్మపిత్తానిల సన్నిపాతైశ్చతు: ప్రకారం ప్రదరం వదంతి" అనగా శ్లేష్మ దోషముతో శరీరంలో కలిగే 1) శ్లేష్మ ఋతురక్తస్రావం, పిత్తదోషముతో కలిగే 2) పిత్తఋతురక్తస్రావం, వాయుప్రకోపంతో శరీరంలో కలిగే 3)వాతఋతురక్తస్రావం, వాత, పిత్త, కఫ దోషాలు మూడు కలిసి కలిగించే 4)సన్నిపాత ఋతు రక్తస్రావం అని నాలుగువిధాల అసృగ్దరవ్యాధి కలుగుతుందని పెద్దలు నిర్ధారించారు.

రక్తప్రదరరోగ - సాధారణ లక్షణాలు

శరీరంనుండి బహిష్టుతో ప్రారంభమై నాలుగోరోజు బహిష్టు స్రావం ఆగకుండా ఆతరువాతకూడా నిరంతరంగా ఋతురక్తం స్రవిస్తూవుండే సమస్యను రక్తప్రదరవ్యాధి అంటారని పైనచెప్పుకున్నాం. ఆవ్యాధి కలిగినప్పుడు స్త్రీలకు శరీరమంతా భరించలేని నొప్పులు,పోట్లు, బలహీనత కలుగుతయ్. కొంతమంది తెలివితప్పడం, మూర్ఛపోవడం, మతితప్పి ఏవేవో మాట్లాడటంకూడా జరుగుతుంది. మరికొందరికి అమితమైన రక్తంపోవడంవల్ల రక్తహీనతకలిగి పాండురోగంపుట్టి వళ్లంతా తెల్లగాపాలిపోయి ఏపనిచేయలేక బ్రతికినశవాలుగా మారతారు.

దీనివల్ల కంటిచూపుమందగించడం, చెవులు వినికిడిశక్తి కోల్పోవడం, పళ్ళు కదలిపోవడం, ముఖంలోని కండరాలు క్షయించి పీక్కుపోవడం, జుట్టుమొత్తం ఊడిపోవడం, అంతులేని అర్థం గానీ ఆవేదన కలగడం, మొదలైన అనేకానేక లక్షణాలు కనిపిస్తయ్. ఇంకా వివరంగా చెప్పుకుందాం.

1. శ్లేష్మ (కఫ) ఋతురక్తస్రావ లక్షణాలు

"ఆమంసపిచ్ఛా ప్రతిమం సపాండు పులాకతోయప్రతిమం కఫాత్తు" శరీరంలో కఫం ప్రకోపించినందువల్ల గర్భాశయంలో అపక్వమైన రసంతోకూడి బూరుగుజిగురువలె జిగటగా తెల్లగా లేక మాంసం కడిగిన నీరులాగా యోనిమార్గంనుండి స్రవించేవ్యాధిని శ్లేష్మ(కఫ) ఋతురక్తస్రావవ్యాధి అంటారు. దీనినే తెల్లకుసుమ అని లేక తెల్లబట్టరోగం అనికూడా వ్యవహరిస్తారు.

2. పిత్త ఋతురక్తస్రావ లక్షణాలు



"సపీతనీలాసిత రక్తముష్ణం పిత్తార్తియుక్తం భృశమేతి పిత్తాత్" అనగా శరీరంలో పైత్యప్రకోపంవలన గర్భాశయంనుండి పసుపు, నీలం, ఎరుపురంగులు కలిగి అతివేడిగా మంటగా యోని ద్వారము గుండా ప్రవహించే రక్తస్రావాన్ని పిత్తరక్తస్రావవ్యాధి అంటారు.

3. వాత ఋతురక్తస్రావ లక్షణాలు

"రూక్షారుణం ఫేనిల మల్ప మల్పం వాతార్తి పిత్తాత్పిశితోద కాభం" అనగా శరీరంలో ప్రకోపించిన వాతదోషంవలన గర్భాశయం నుండి యోనిద్వారా నురుగు, వేడి, ఎరుపురంగుతో మాంసం కలిపిన నీళ్ళవలె పోటుపుట్టిస్తూ యోనినుండి రక్తం స్రవించే వ్యాధిని వాత, రక్త స్రావవ్యాధి అంటారు.

తుమ్మజిగురు 3 గ్రా॥ తిని దానినే నీటితోనూరి పూస్తే గుదభ్రంశం హరిస్తుంది.



4. సన్నిపాత ఋతురక్తస్రావ లక్షణాలు

"సక్షౌద్ర సర్పిహరితాళవర్ణం మజ్జాప్రకాశం కుణసంత్రి దోషాత్ తంచాప్య సాధ్యం ప్రవదంతి తజ్ఞా:" అనగా శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫాలు మూడు ఒకేసారి ప్రకోపించి తేనె, నెయ్యి, హరిదళము వంటి రంగులతో ఎముకలలోని మూలుగులాగా చిక్కగాగానీ నీరులాగా గానీ దుర్గంధం జల్లుతూ గర్భాశయంనుండి యోనిద్వారా రక్తం స్రవించే వ్యాధిని సన్నిపాత రక్తస్రావవ్యాధి అంటారు. ఇది అసాధ్యమైనది.

తెలుపు, ఎరుపు - ఋతురక్తస్రావానికి

చలువమిరియాలు 60గ్రా॥, తీసుకొని దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. అలాగే పటిక 10గ్రా॥ తీసుకొని మట్టిమూకుడులో వేసి చిన్నమంటపైన పెట్టి పొంగించి దించి దంచి పొడిచేసి జల్లించి చలువ మిరియాలపొడిలో కలిపి ఆమొత్తం పదార్థాన్ని తొమ్మిది భాగాలుగా విభజించి రోజుకు మూడుసార్లచొప్పున వరుసగా మూడు రోజులపాటు ఒక్కొక్కసారి ఒకభాగాన్ని మంచినీటితో ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుంటే తెలుపు, ఎరుపు స్రావాలు హరించిపోతయ్.

నాలుగు రకాల - రక్తస్రావాలకు

నల్లతుమ్మచెట్టునుండి లేతకాయలను సేకరించి నలగగొట్టి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి మెత్తగా దంచి పొడిచేయాలి. ఆ పొడిలో కొంచెం నీరుకలిపి మెత్తగానూరి శనగగింజలంత మాత్రలుకట్టి వీటిని కూడా నీడలో గాలికి ఆరబెట్టి బాగా ఎండిన తరువాత నిలువ చేసు కోవాలి.

వివిధరకాల ఋతురక్తస్రావాలతో బాధపడే స్త్రీలు ఈ మాత్రలను పూటకు ఒకమాత్ర చొప్పున రెండు లేదా మూడుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు మంచినీటితో లోపలికి సేవించి అనుపానంగా పావులీటరు పాలుతాగాలి.

ఏనుగుపల్లేరుతో - ఎదురులేనియోగం

ఏనుగుపల్లేరు ఆకులు 60గ్రా॥, మిరియాలు 5గ్రా॥, తీసుకోవాలి . ఆకులను శుభ్రంగా కడగాలి. మిరియాలను కొంచెం దోరగా వేయించాలి. ఆతరువాత ఆకులను, మిరియాలను కలిపి దంచి రెండు భాగాలుగా విభజించి ఉదయం ఒకభాగం, సాయంత్రం ఒకభాగం ఆహారానికి గంటముందు మంచినీటితో కలిపి తాగాలి. ఆ రోజంతా పొంగునీళ్ళఅన్నం నీరుల్లిపాయకూర మాత్రమే తినాలి. దీనితో కుసుమరోగం హరించిపోతుంది.

రావిచెట్టుతో - రహస్యయోగం



రావిచెట్టు వేర్లపైవుండే బెరడు గానీ లేదా రావిమానుబెరడుగానీ ఆచెట్టుకు పూజచేసి తీసుకురావాలి. బెరడుతీసినచోట ఆవుపేడ పూయాలి. ఆచెక్కను శుభ్రంగా కడిగి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా అరచెంచాపొడి ఒకకప్పు ఆవుపెరుగులో కలిపి ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు సేవిస్తుంటే స్త్రీల సమస్త రక్తస్రావ సమస్యలు సంహరింపబడతయ్.

కంట్లో పెరిగిన కండ తగ్గిపోయింది.

యస్.రహమాన్, గుంతకల్, అనంతపురంజిల్లా. ఫోన్:9248798020

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. అయ్యా! నాకు కంటిలో కండ పెరిగింది. దీనిని చాలామంది డాక్టర్లకు చూపించాను. వారు ఈ జబ్బును టెర్రిజం అని పేరు పెట్టారు. అలాగే హైదరాబాద్‌కు వచ్చి హాస్పిటల్‌లో చూపించాను. అక్కడ కూడా రూ. 45,000 వేల రూపా యలు ఖర్చు అవుతుందని ఆపరేషన్ చేయాలని చెప్పారు. ఆపరేషన్ చేసినా తిరిగి కండ పెరగదని గ్యారంటీ లేదని చెప్పారు. నేను అందరికి ఆయుర్వేద శిక్షణా తరగతులకు హాజరయ్యాను. కంటికి సంబంధించిన ఎక్సర్‌సైజులు నేర్చుకున్నాను.

అలాగే మీరు సూచించిన విధంగా రెడ్డివారి నాను బాలు అనే మొక్కపాలు క్రమం తప్పకుండా 15 రోజులు కంటిలో వేశాను. నాకు ప్రతిరోజూ కంటిలో నొప్పి వుండేది. ఇప్పుడు ఈ రెడ్డివారినానుబాలు పాలు వేసినప్పుడు నుండి ఇప్పటికి నొప్పిరాలేదు. నాకు కంటి నొప్పి కూడా లేదు.

ఆరునెలల్లో గోధుమగింజ సైజు పెరిగిన కండ పోయింది. ఇప్పుడు నేను చాలా సంతోషంగా వున్నాను. నా మిత్రులకు కూడా చాలామందికి చెప్పాను. వాళ్ళకు కూడా బాగుంది అన్నారు.

శ్రీ పండిత ఏల్చూరి గారికి నేను జీవితాంతం రుణపడి వుంటాను.

తుంగగడ్డల కషాయం పావుకప్పు మూడుపూటలా తాగితే క్రిమిరోగాలు సంహారం.

మన బిడ్డలను మనం సరిగా పెంచుతున్నామా? విదేశీ విషరసాయనాలతో - వికృతం చేస్తున్నామా?

ప్రియమైన తల్లిదండ్రులారా! మనమంతా ఈనాడు మనబిడ్డల భవిష్యత్తుకోసమే మనయావజ్జీవితాన్ని ధారపోస్తూన్నామనే మాటలో ఏమాత్రం అతిశయోక్తిలేదు. ప్రతిరోజూ, ప్రతిక్షణం వారిమంచికోసమే తపిస్తున్నామని వారిపైనే ప్రాణాలుపెట్టుకొని జీవిస్తున్నామని చెప్పడంలో కూడా ఏమాత్రం అబద్ధంలేదు. అయితే, బిడ్డలశ్రేయస్సు కోరుకోవడం అంటే వారికి వేలు లేదా లక్షలు డొనేషన్లుకట్టి పేరుమోసిన విద్యాసంస్థల్లో చేర్పించడమేనా? ఉదయంనుండి రాత్రివరకు ఒక నిమిషం కూడా విరామం లేకుండా స్కూలు ఆ తరువాత ట్యూషన్ ఆ తరువాత హోమ్‌వర్క్ నిరంతరంగా చేయిస్తూ ఇదే బిడ్డల భవిష్యత్తుకు ఉత్తమమార్గమని భావిస్తున్నారా? ఎయిర్‌కండిషన్ సౌకర్యాలున్న పాఠశాలల్లో నెలనెలా లక్షలు చెల్లిస్తూ మేము చాలా గొప్పగా మా బిడ్డలకు సౌకర్యాలు ఏర్పాటు చేయగలిగామని సమర్థించుకుంటున్నారా? ఇలాంటి అనేకానేక ప్రశ్నలు వేసుకుంటే సరియైన సమాధానాలు రాబట్టుకోవడానికి పిల్లలను పెంచేవిధానాలు సరిదిద్దుకోవడానికి అవకాశం ఏర్పడుతుంది.



ఆరోగ్యం నాశనం చేసే చదువులు

చదువులపందెంలో తమబిడ్డలు మిగిలినవారి బిడ్డలకన్నా అగ్రస్థానంలో వుండాలనే తల్లిదండ్రుల కోరిక, మిగిలిన విద్యాసంస్థల విద్యార్థులకన్నా తమ విద్యాసంస్థలోని విద్యార్థులకే ప్రథమ ర్యాంకులు రావాలనే విద్యాసంస్థ అధినేతల స్వార్థం ఈనాడు బిడ్డలపాలిట శాపాలుగా మారినయ్. విద్యార్థుల ఆరోగ్యం ఎంత నాశనమైనా చిన్నారి లేతమనసులు శారీరకంగా, మానసికంగా ఎంత క్షోభపడినా బిడ్డల శరీరాలలో రక్తక్షీణత పెరుగుతూ, వారి నరాలవ్యవస్థ బలహీనపడుతున్నా, బిడ్డల కంటిచూపుతగ్గి జుట్టునెరసిపోతూ ముఖంవాడిపోతూ దేహంలోని కొవ్వు, మాంసం కరిగిపోతూ, అస్థిపంజరాల్లా మిగులుతూవున్నా, వారి తలిదండ్రులుగానీ, విద్యావ్యాపారులుగానీ, భావిభారతాన్ని నిర్మిస్తామని బల్లగుద్దిచెప్పే ప్రజానాయకులుగానీ, ఈ దేశపు మేధావులు గానీ, ఎవ్వరికి చీమకుట్టినట్టుగా లేదు. ఈవిధానాలు ఇలాగే కొనసాగుతూపోతే భావిభారతం ఎంత బలహీనపడుతుందో ఎంత భ్రష్టమైపోతుందో ప్రతి ఒక్కరు ఆలోచించి తీరాలి.

విద్యతో కలిగే - విద్యార్థులరోగాలు

భవిష్యత్ జీవితానికి ఏమాత్రం సంబంధంలేని ఏవిధంగాను ఉపయోగపడని వ్యర్థమైన చదువులభారం బిడ్డల ఆరోగ్యాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తుంది. పాఠాలు అర్థమైనా కాకపోయినా బలవంతంగా బట్టీపట్టి చదవటం ఏరోజుకారోజు, ఏవారానికిఆవారం, పరీక్షలపోటీకి రాత్రింపగళ్ళు నిద్రాహారాలు మానిశ్రమించడం, మార్కులు తగ్గితే తల్లిదండ్రులతో, ఉపాధ్యాయులతో, యాజమాన్యంతో తిట్లుతింటూ ఆందోళనచెందడం, బాగా తినడానికి, తిన్నది జీర్ణం చేసుకోవడానికి సమయం లేక హడావుడిగా నిస్సారమైన నాలుగు మెతుకులు మింగి పరుగులుతీయడం, ఇలాంటి సమస్యలతో బిడ్డల లేతహృదయాలు గాయపడుతున్నయ్.

మగపిల్లలవ్యాధులు : పైన తెలిపిన కారణాలవల్ల విద్యార్థులకు చిన్నతనంనుండే కళ్ళుదెబ్బతినడం, జుట్టుఊడిపోవడం, చెవులు వినిపించకపోవడం, పళ్ళు కదలిపోవడం, ముఖంపీక్కుపోవడం, రక్తహీనతతో మతిమరుపురావడం, తీవ్రమైన ఒత్తిడితో అల్పరక్తపోటు లేక అధికరక్తపోటుకు గురై క్షణికోద్రేకంలో ఆత్మహత్యపాలు కావడం జరుగుతుంది.

ఆడపిల్లల వ్యాధులు : ఆడపిల్లల శరీరం మగపిల్లలకన్నా భిన్నమైనది. ముఖ్యంగా బహిష్టుసమయంలో ఆ మూడురోజులపాటు ఆడపిల్లలు అధికసమయం విశ్రాంతి తీసుకోవలసిన అవసరముంటుంది. కానీ, వ్యాపారమయమైన నేటి చదువుల సంతలో ఆడపిల్లలు బహిష్టు రోజులలోకూడా మిగిలిన రోజులలోలాగే తీవ్రమైన మానసిక ఒత్తిడికి గురికావలసి వస్తుంది. అందువల్ల వారికి బహిష్టు ఆగిపోవడం, కొందరికి నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు కావడం, బహిష్టులో అల్పంగాకానీ, అధికంగాకానీ రక్తస్రావంకావడం, గర్భాశయంలో రొమ్ముల్లో గడ్డలు పుట్టడం, అండాశయంలో నీటిబుడగలు ఏర్పడటం, తీవ్రమైన మలబద్ధకం, దానితో ముఖంనిండా మొటిమలు, మచ్చలు, గుల్లలురావడం, జడలు ఎలుకతోకల్లాగా మిగిలిపోవడంవంటి అనేక సమస్యలు ఆడపిల్లలకు కలుగుతున్నయ్.

నిమ్మకాయనుగింజలు తీసివేసి, సన్నటి ముక్కలుగా తరిగి అందులో మూడు ఔన్స్‌లు నీళ్ళుకలిపి, పొయ్యిమీద పెట్టాలి. సన్నటి మంటతో నీళ్ళు ఒక ఔన్స్ మిగిలేవరకు మరిగించాలి. ఆ పాత్రను ఉదయం వరకు అలాగే వుంచి ఉదయం వడపోసుకొని తాగాలి. ఇలా రోజుకి మూడుసార్లు చేస్తూవుంటే చలిజ్వరాలు తగ్గిపోతయ్.

స్వచ్ఛమైనవెన్న రుద్దుతుంటే ఉడుకు తగ్గిపోయి శరీరమంటలు తగ్గిపోతయ్.

తలిదండ్రులు - ఏమంటారు?



బిడ్డల అందాన్ని, అనందాన్ని, ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును నాశనం చేస్తున్న ఈనాటి చదువులవిధానం ఎంతో బాగుందని భావిస్తున్నారా? లేక ఇది లోపభూయిష్టమని భావిభారత భాగ్యోదయానికి ప్రమాదకర మని ఈవిధానం తప్పకుండా మారితీరాలని భావిస్తున్నారా?

కేవలం మార్కులతో, ర్యాంకులతో బిడ్డల నూరేండ్ల జీవితం ఆనందమయంగాసాగుతుందని మీరు భావించేటట్లైతే అది ఖచ్చితంగా పొరపాటు ఆలోచనే అవుతుంది. ఎదిగేవయసులో శరీరంలో నిర్మా ణాత్మకంగా స్థిరపడే బలం, దారుఢ్యం ఆఖరిశ్వాసవరకు వారిని ఆరోగ్యవంతంగా కాపాడుతయ్. అదేవయసులో వారి శరీరంలో నిర్బలత, నిస్తేజం నిండిపోతే వారి భవిష్యత్తు అర్థాంతరంగా అంధకార మౌతుంది. కాబట్టి, బిడ్డలను అదేపనిగా పీడించకుండా మధ్యమధ్యలో కొద్దిసేపైనా విరామమిస్తూ శక్తివంతమైన, రుచికరమైన ఆహార పదార్థా లను అందిస్తూ బిడ్డలను ఎలా కాపాడుకోవాలో వరుసగా చెప్పుకుందాం.

విద్యార్థినీ, విద్యార్థుల - జీవనవిధానం



విద్యార్థినీ విద్యార్థులు, యువతీయువకులు చదువులలోగానీ, జీవితంలోగానీ, ఏ విషయంలోనైనా సంపూర్ణంగా రాణించాలంటే ఒక క్రమమైన జీవనవిధానాన్ని అలవర్చుకోవాలి. ఆ జీవనవిధానం తాను పుట్టిన దేశవాతావరణానికి అనుగుణంగా తన శారీరకస్థితికి అను కూలంగా ఉండితీరాలి. ఈనాడు మనబిడ్డలు అనుసరిస్తున్న జీవన విధానం విదేశీయమైనది. అది మనవాతావరణానికి అనుకూలమైంది కాదు. అందుకే విద్యార్థులంతా చిన్నవయసునుండే వ్యాధిగ్రస్తులుగా మారుతున్నారు.

జీవనవిధానంలో ఏ మార్పులు చేయాలి

రాత్రిపూట ఖచ్చితంగా పదిగంటల తరువాత చదువకూడదు. ఎందుకంటే అప్పటికే కాలంలో రజోగుణం ప్రవేశించివుంటుంది. ఇంతేగాక, ఉదయంనుండి పనిచేసిన శరీరం మనసు అలసిపోయి వుంటయ్. అందువల్ల బలవంతంగా రాత్రిపూట ఎన్నిగంటలు చదివినా అది వ్యర్థమౌతుందేగానీ ఉపయోగపడదు. అందువల్ల రాత్రి పది గంటలకు నిద్రించి తెల్లవారుఝామున మూడులేక నాలుగు గంటలకు నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకొని చదవడం ప్రారంభిస్తే ఆ సమ యంలో కాలంలో నిండివుండే సత్వగుణ ప్రభావంతో చదివిన చదు వంతా ఎప్పటికి గుర్తుండిపోతుంది.

అలాగే విద్యార్థులు రాత్రి నిద్రించేముందే ఒకరాగిచెంబులో పెద్ద గ్లాసునీరుపోసి మూతపెట్టి పక్కనే వుంచుకొని ఉదయం నిద్రలేవగానే వేరేనీరుతో పుక్కిలించి వూసివేసి రాగిచెంబులోని నీరుతాగాలి. ఈ ఒక్కనియమం పాటిస్తుంటే బిడ్డలకు ఎప్పటికీ మలబద్ధకరోగంరాదు. అది రాకపోతే ఏరోగము లేనట్లే.

ఆహారంలో ఏ మార్పులు చేయాలి : చాలామంది విద్యార్థినీ విద్యార్థులు ఉదయం కాలేజీలకు వెళ్ళే హడావుడిలో ఏమి తినకుండా ఖాళీకడుపుతో పరుగులుతీసి మధ్యాహ్నంవరకు పొట్టను మాడుస్తారు. ఇది వాళ్ళ ఆరోగ్యంపాలిట శాపమౌతుంది. అందువల్ల విద్యార్థులు ఉదయంపూట ఎన్నిగంటలకు బయలుదేరినా తప్పకుండా వేడి వేడి భోజనం చేసి బయలుదేరాలి. తలిదండ్రులు దీనిని దృష్టిలో పెట్టుకొని పిల్లలకన్నా ముందే నిద్రలేచి ఆహారం సిద్ధంచేయాలి. ఎట్టిపరిస్థితిలోను ఖాళీకడుపుతో బిడ్డలను బయటకు వెళ్ళనివ్వవద్దు.

మధ్యాహ్నం కాలేజీలలో వున్నప్పుడు ఇంటినుండి తీసుకెళ్ళిన ఆహారాన్ని చాలామంది విద్యార్థులు సక్రమంగా భుజించరు. దానివల్ల క్రమక్రమంగా బలహీనులై మతిమరుపు బుద్ధిమాంద్యం వంటి సమస్యలు కొనితెచ్చుకుంటారు. కాబట్టి, మధ్యాహ్నంపూట తప్పకుండా ఆహారం తీసుకోవాలి.

సాయంత్రం ఇంటికిరాగానే పిల్లలకు ఇష్టమైన పండ్లరసాలు తాగించాలి. రాత్రి ఏడు లేక ఎనిమిది గంటలలోపే ఖచ్చితంగా భోజనం చేసేటట్లు జాగ్రత్త తీసుకోవాలి.

(ఆహారపదార్థాలలో చేయవలసిన మార్పులు, కనీస వ్యాయామం, ప్రాణాయామం చేయవలసిన పద్ధతులు వచ్చే సంచికలో తెలుసుకుందాం).

మొలలు తగ్గినయ్

గఫూర్ షరీఫ్, రిటైర్డ్ టీచర్, మారేపల్లి (గ్రా), తిమ్మాజిపేట (మండలం), మహబూబ్‌నగర్ జిల్లా. ఫోన్ : 9440673360.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు. నేను ఒక సం॥ నుండి మీ ఆయుర్వేద పత్రిక చదువుతున్నాను. నాకు మొలలు వున్నయ్. మీ పత్రికలో వ్రాసినవిధంగా కరక్కాయల పొడి, పాతబెల్లము, మజ్జిగతో 40 దినములు వాడినాను. ఇప్పుడు మొలలు తగ్గినయ్. చాలా సంతో షము.ఇంతటి అమూల్యమైన సలహాలు ఇస్తున్నందుకు మీకు ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

నువ్వులపొడి 3 గ్రా॥, బావంచాలపొడి 5 గ్రా॥, తేనె 20గ్రా॥ కలిపి తింటే పాదాలమంటలు బంద్.



డా॥ విశ్వనాథ్, యన్.డి.,

ప్రియమైనపాఠకులారా! గత మాసపత్రికలో సెల్‌పోన్ల వాడకంతో భవిష్యత్తులో కలగబోయే సమస్యలు గురించి అనేకమంది శాస్త్రవేత్తల అభిప్రాయాల గురించి చెప్పకున్నాం. అంతేగాకుండా, సెల్‌పోన్లవల్ల వచ్చే ప్రమాదాలను అరికట్టడంలో త్రిఫలకల్పం ఎంత శక్తివంతంగా పనిచేస్తుందో కూడా చెప్పకున్నాం. ఈ సంచికలో మరికొన్ని ముందుజాగ్రత్త చర్యలు మా ప్రియమైనపాఠకుల ఆరోగ్య సంరక్షణార్థం చెప్పబోతున్నాం. వాటిని కూడా పాటిస్తూ పరిమితంగా అవసరమైనప్పడు మాత్రమే సెల్‌పోన్లను వాడుకుంటూ సుఖంగా జీవించుదురుగాక!

సెల్‌ఫోన్‌రోగాలు - ముందు జాగ్రత్త యోగాలు -2

సెల్‌ఫోన్‌తో - ఏ సమస్యలురావచ్చు?



సెల్‌ఫోన్లను చాలా మంది రోజులో ఎక్కువభాగం చేతులతో పట్టుకొని తిరుగుతూ వుంటారు. ఇక మాట్లాడే టప్పుడు చేతికి, చెవికి ఆనించి వుంచుతారు. దీనివల్ల చేతి నరాలుచెవి మరియు మెడ, మెదడు, కళ్ళు, ముక్కు, గొంతు, మొదలైన భాగాలలో బలహీనత కలిగే పరిస్థితి ఏర్పడవచ్చని శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరిస్తున్నారు. అంతేగాకుండా, అనేక మంది వాడకందార్లు ఎడమవైపు షర్టుజేబులోను మరికొంతమంది కుడివైపుప్యాంటు జేబులోను, ఇంకొంతమంది కటిభాగంపైన ప్యాంటుకు కట్టిన బెల్టుకవరులోను సెల్‌పోన్లను అధికసమయం ఉంచుతున్నారు. దీనివలన భవిష్యత్తులో హృదయ సమస్యలు, కటి సమ స్యలు, నరాల బలహీనత, ముంచుకొస్తే ప్రమాదాలు, స్పష్టంగా కనిపిస్తున్నయ్. ఇప్పటికే ఈవిధంగా ఎక్కువసమయం సెల్‌ఫోన్లను ఉపయోగించేవారికి పైన తెలిపిన ఆయాభాగాలలో వళ్ళుఅదరటం, శరీరంజలదరించడం, తలలో అలజడి, వికారంపొందడం, వంటి సమస్యలు ఏర్పడుతున్నయ్.

4

ఇంతప్రమాదమని తెలిసినా, భవిష్యత్తులో అనేకకష్టాలకు, నష్టాలకు గురికావలసి వస్తుందని ఎందరు శాస్త్రవేత్తలు హెచ్చరించినాకూడా సెల్‌పోన్ల వాడకం తగ్గించే పరిస్థితి కనిపించడంలేదు. ఒకసారి దానికి అలవాటుపడిన తరువాత దాన్ని మానలేకపోవడం మానవనైజం. అందువల్ల సెల్‌పోన్లను అతిగా వాడకుండా మితంగా మరీ అవసరమై నప్పుడు మాత్రమే వాడుకుంటూ మీసంక్షేమంకోసం ఈక్రింద తెలియ జేప్పే ముందుజాగ్రత్తచర్యలనుపాటిస్తూ ఆయా అవయవాలను కాపాడుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

ఓంకారం - ముందుగా పద్మాసనంలోగానీ, సుఖాసనంలోగానీ కూర్చొని గాఢశ్వాసపీల్చి ఓంకారాన్ని మూడుసార్లు ఉచ్చరించాలి.

తైలాభ్యంగనం : సెల్‌ఫోన్ల బారినుండి శరీరంలోని అవయవాలను కాపాడుకోవాలంటే సెల్‌ఫోన్లువాడే ప్రతిఒక్కరు ప్రతిరోజూ తైలా భ్యంగనం చేయవలసిందే. లేదా కనీసం వారంలో ఒకటి రెండుసార్లు అయినా చేయాలి.



తైలమర్ధన చేయువిధానం : చెవులకు నూనెరుద్ది బొటనవేలు మరియు చూపుడువేలుతో పైనుంచి కిందకు, చెవిచుట్టూ, బాగా మర్దన చేయాలి. చెవిని వత్తుతూ అలాగే తిప్పాలి. ఈ తైలమర్దన చేసేముందు రెండు చుక్కలు నువ్వులనూనె చెవులలో వేయాలి.



U కంటి రెప్పలపైన, కింద మరియు కనుల చుట్టూ నూనెతో సున్నితంగా మర్ధన చేయాలి. చూపుడువేలుతో రెప్పల పైన అడ్డంగా, చూపుడు వేలు మరియు మధ్యవేలు కలిపి కంటి చుట్టూ మర్దనచేయాలి. మొత్తం వేళ్ళతో కను బొమ్మలను మర్దనచేసి వత్తుతూ కదలించాలి.



U ముక్కుపైన మరియు ఇరువైపులా చూపుడువేళ్లతో పైకికిందకు నూనెతో మర్దన చేయాలి. U పెదిమలపైన కింద మధ్యవేళ్ళతో అడ్డంగా మర్దనచేయాలి.

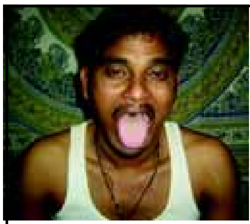
U చెంపలపైన మూడువేళ్లతో ముచ్చటగా గుండ్రంగా మర్దన చేయాలి. U నుదిటిపైన మూడువేళ్ళతో గుండ్రంగా మర్దన చేయాలి.U దవడల కింద, పైన వేళ్ళతో మర్దన చేయాలి. U మెడను బొటన వేళ్ళు లేదా మధ్యవేళ్ళతో అడ్డంగా గుండ్రంగా పక్కలనుండి కిందకు మర్దన చేయాలి. U గొంతుకు అయిదువేళ్ళతో పైకి కిందకు ముందుకు వెనకకు మర్దన చేసి అరిచేతితో పైనుంచి కిందకు బాగా రుద్దాలి. U తలపైభాగం వెంట్రుకల కుదుళ్ళకు చేతిమునివేళ్ళతో నూనెతో బాగా మర్దన చేయాలి.

సూచన : కనీసం పావుగంటపాటు పై అవయవాలకు తైలమర్దన చేయాలి.



పైభాగాలవ్యాయామం :
చెవి - రెండు చూపుడువేళ్ళను అడ్డంగా నిటారుగా రెండు చెవుల్లో జొనిపివుంచి బుగ్గలను గాలితో పూరించి వదులుతూ వుండాలి. **నోరు** - నోటిని తెరుస్తూ, మూస్తూ వుండాలి.

మేడిఆకు బియ్యపునీటితో నూరి వడపోసి తాగిస్తే వేడివిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.



దవడ - పక్కలకు ఆడించాలి. **నాలుక** - బయటకు, లోపలకు ఆడించాలి. **మెడ** - గాలి పీలుస్తూ తలను వెనకకు వంచుతూ, గాలి వదులుతూ కిందకు కదిలించాలి. గాలిపీలుస్తూ తలను కుడివైపుకు తిప్పి, గాలి వదులుతూ ఎడమవైపుకు తిప్పాలి.



చేతుల వ్యాయామం : చేతులు ముందుకు చాచి చేతివేళ్ళు, ముడుస్తూ విప్పుతూ వుండాలి. మణికట్టువద్ద చేతిని కిందకు పైకి ఆడించాలి. ఈ వ్యాయామాలవల్ల పై అవయవాలన్ని బలపడతయ్. వాటిలో రోగనిరోధకశక్తి పెరుగు తుంది. సెల్‌ఫోన్ల ధాటికి తట్టుకునే శక్తి కొంతైనా ఏర్పడుతుంది.

సూచన : పైవ్యాయామాలన్నీ ఒక్కొక్కటి పదినుండి ఇరవైసార్లు చేయాలి.

అజీర్ణం నివారణ అయింది

జి. శ్రీనివాసులు,
ఇం.నెం. 67/83, దేవళంవీధి,
రాయచోటి - 516269, కడపజిల్లా.

శ్రీ పండిత ఏల్చూరి వెంకట్రావ్‌గారికి నమస్కారములు.

గతంలో నేను అజీర్ణవ్యాధికి గురిఅయ్యాను. అప్పుడు తిన్న ఆహారం జీర్ణంకాక వాంతి అయ్యేది. రోజుకు రెండు మూడుసార్లు విరేచనాలు అయ్యేవి. ఆకలి మందగించి ఈవిధంగా 20 రోజులు పాటు బాధపడ్డాను. డాక్టర్ దగ్గరకివెళ్ళాను. సమస్య వినకుండా రెండు సూదులు వేసి ఫీజు తీసుకున్నాడు.

ఏమీ ప్రయోజనం కలుగలేదు. అప్పుడు మా ఇంటిలో వున్న "స్వదేశీ ఆహారవేదం" పుస్తకంలో సూచించిన అజీర్ణ నివారణా మార్గాల్లో ఒక పద్ధతి పాటించాను. కరక్కాయ బెరడు, శొంఠి సమభాగాలుగా తీసుకొని వేయించి చూర్ణం చేసి దానికి సమానంగా సైంధవలవణం చూర్ణాన్ని కలిపి రోజుకు రెండుపూటలా మూడు రోజులు వాడాను. అజీర్ణవ్యాధి సమూలంగా హరించుకుపోయింది. సంపూర్ణ ఆరోగ్యం చేకూరింది.

ఎంతో అమూల్యమైన స్వదేశీ ఆహారవేదం గ్రంథం ప్రచురించిన పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారం.

త్రిఫలాలు కాచు సమంగా కలిపినపొడి 5 గ్రా॥ తేనెతో సేవిస్తే అన్ని విరేచనాలు హరించిపోతయ్.

మీ చుట్టూ చెట్లు - మీ ఆరోగ్యానికి మెట్లు

-పండిత ఏల్చూరి

బంతిచెట్టుతో - బహుబహు పసందైన యోగాలు

kkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkkk



ప్రియ పాఠకోత్తములారా! గతకాలంలో ఇంటింటిలో బంతి చేమంతి, మల్లె, సన్నజాజి, మందారం, గులాబి వంటి పూలమొక్కలు తప్పని సరిగా పెంచి వాటిని వివిధ అనారోగ్య సమస్యలకు ఔషధాలుగాను సౌందర్య సాధనాలుగాను ఉపయోగించుకొని పద్ధతులు వాడుకలో వుండేవి. ఈనాటి ప్రజలకు ఆ మర్మాలు తెలియకపోవడంవల్ల అలాంటి పూలమొక్కలను ఇండ్లలో పెంచుకోకుండా పిచ్చిపిచ్చిగా వుండే వికృతంగా కనిపించే ముళ్ళ చెట్లను ఇండ్లలో పెంచుకుంటున్నారు. ఈ పూల మొక్కల ఔషధగుణాలు తెలుసుకొని మరలా మన ఇండ్లలో వాటిని పెంచుకొని ఉపయోగించు కుందాం. ఇక చదవండి.

బంతిచెట్టుకు పేర్లు

దీనిని హిందీలో సద్‌బర్గ్ అని, గేందా అని ఉర్దూలో హజారా, గులేజఫారీ అని తమిళంలో ఐవందీ అని, తెలుగులో బంతిచెట్టు అని అంటారు. దీని శాస్త్రీయనామం Tagetes Vulgaris .

భారతదేశంలో - బంతిపూలు

దాదాపుగా ప్రతిపండుగ సందర్భంలో బంతిపూల తోరణాలు వాకిళ్ళకు అలంకరించేవారు. ఆడపిల్లలు పట్టులంగాలు, ఓణీలు వేసుకొని, బంతిపూలజడలు అల్లుకొని పల్లెసౌందర్యాన్ని ఇనుమడింప చేసేవారు. ఇది కేవలం అలంకార సాధనమేకాకుండా తలలో దీనిని ధరించడంవల్ల శిరస్సుకు సంబంధించిన వ్యాధులను రాకుండా ఎల్లప్పుడూ మనసును ప్రశాంతంగా వుంచగల మహోన్నత ఔషధ గుణం ఈపూలలో వుంది. దీనిఉపయోగాలు చెప్పుకుందాం.

మూర్ఛ, ఉన్మాదం వంటి శిరోరోగాలకు

బంతిఆకులను శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగా దంచి బట్టలోవేసి పిండిన రసం 10గ్రా॥ మోతాదుగా ఉదయం సాయంత్రం ఆహారానికి గంట ముందుగా సేవిస్తుంటే క్రమంగా మూర్ఛ, అపస్మారం, పిచ్చి, ఉన్మాదం, తలనొప్పులవంటి మెదడుకు సంబంధించిన అనారోగ్యాలు హరించి మెదడుకు బలం కలుగుతుంది.

చెవినొప్పికి - చెవిలో చీముకు

పైన తెలిపినవిధంగా బంతిఆకు రసంతీసి కొంచెం వేడిచేసి గోరువెచ్చగా చెవులలో రెండుపూటలా నాలుగైదుచుక్కలు వేస్తుంటే చెవినొప్పి చెవిలోచీము తగ్గిపోతయ్.

దంతశూల - దంతదారుఢ్యం

బంతి ఆకురసం గుక్కెడుమోతాదుగా నోటిలో పోసుకొని అయిదు నుండి పదినిమిషాలపాటు పుక్కిలించి వూసివేస్తుంటే పళ్ళలోరక్తం కారడం, పండ్లు కదలడం, పిప్పిపళ్ళు రావడం, మొదలైన పళ్ళ సమస్యలు పారిపోతయ్.

దగ్గు, ఉబ్బసం, హరించుటకు

బంతిపూల అడుగున ఉండే బొడ్డును విడిగాతీసి ముక్కలుచేసి ఆరబెట్టి దంచి జల్లించి దానితోసమానంగా కండచక్కెర కలిపి నిలువ చేసుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు మూడువేళ్ళకు వచ్చినంతపొడి అనగా అరచేతి గుంటలో పట్టినంత పొడి నోటిలోవేసుకొని గోరువెచ్చనినీరు సేవిస్తుంటే దగ్గు, దమ్ము, ఉబ్బసం తగ్గిపోతయ్.

గుండెజబ్బులకు - బంతిపూల షర్బత్

కావలసినన్ని బంతిపూలు తీసుకొని రేకలను విడిగాతీసి శుభ్రంగా కడిగి మెత్తగాదంచి ముద్దచేసి ఆముద్దను బట్టలోవేసి పిండి రసం తీయాలి. ఈరసం అరకేజీ మోతాదుగా తీసుకొని పాత్రలో పోసి అందులో ఒకకేజీ కండచక్కెరపొడి కలిపి చిన్నమంటపైన లేతపాకం వచ్చేవరకు మరిగించి దించి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా రెండు మూడుచెంచాల మోతాదుగా ఈ పాకాన్ని అరగ్లాసు మంచినీటిలో కడిగితే బంతిపూల పానీయం తయారౌతుంది. దీనిని రెండుపూటలా ఆహారానికిగంట ముందుగా సేవిస్తుంటే గుండెకు అమితమైన శక్తి కలుగుతుంది.

తామరదుంప 10గ్రా॥, ఆవునెయ్యి 10గ్రా॥ కలిపి తింటుంటే గుదరోగాలు హరిస్తయ్.

U అంతేగాక, ఈ షర్బత్‌ను ప్రతిరోజూ సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు ఆగిపోయిన ఋతురక్తం తిరిగి క్రమంగా జారీఅవుతుంది. అంతేగాక మూత్రబంధం, మూత్రకృచ్ఛం, హరించిపోయి మూత్రం సాఫీగా వస్తుంది.

ఆకలి జీర్ణశక్తి - పెరుగుటకు

బంతిఆకులను కడిగి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టాలి. బాగా ఎండిన తరువాత మెత్తగా దంచి జల్లించి ఆ పొడిని నిలువ చేసుకోవాలి. ఆపొడి పావుచెంచా మోతాదుగా రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు మంచినీటితో సేవిస్తుంటే బాగా ఆకలి పెరగడమేకాక తిన్న పదార్థాలుకూడా త్వరగా జీర్ణం చేయగల జఠరాగ్ని పెరుగుతుంది.

కామెర్లవంటి - కాలేయ వ్యాధులకు

బంతిఆకులను కడిగి దంచి తీసినరసం రెండు మూడుచెంచాలమోతాదుగా వయసును వ్యాధితీవ్రతనుబట్టి రెండుపూటలా లోపలికి సేవిస్తు చప్పిడిపథ్యం పాటిస్తువుంటే పసిరికలు తగ్గిపోవడమేకాక కాలేయానికి బలం చేకూరుతుంది.

మూత్రబిగింపుకు - బంతిఆకులు

బంతిఆకులరసం బట్టలో వడపోసి మూడునాలుగు చెంచాల మోతాదుగా ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి రెండు లేదా మూడు పూటలా అవసరాన్నిబట్టి సేవిస్తుంటే మూత్రం బిగుసుకుపోయి బయటకురాకపోవడం, లేక మూత్రం చుక్కలుచుక్కలుగా పడటం వంటి సమస్యలు నివారించబడి మూత్రం హాయిగా సాఫీగా జారీ అవుతుంది.

పురుషుల వీర్యశక్తిని -పెంచుటకు



బంతి ఆకులు, పూలరేకలు, శుభ్రంగా కడిగి నీడలో గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసుకోవాలి. ఈ పొడితో సమానంగా కండచక్కెర పొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ రెండుపూటలా ఆహారానికి గంట ముందు అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా మోతాదుగా ఈ పొడిని మంచినీటితో కలిపి సేవిస్తుంటే పురుషులకు వీర్యశక్తి స్తంభనశక్తి పెరుగుతుంది.

పురుషుల వీర్యశక్తిని - తగ్గించుటకు



బంతిపూల చెట్టుకు కాచే బంతిగింజలను కడిగి ఆరబెట్టి దంచి పొడిచేసి జల్లెడపట్టి నిలువచేసుకోవాలి. అధికమైన కామవాంఛలతో అదుపుచేసుకోలేక బాధపడేవారు ఈ చూర్ణాన్ని మూడునాలుగు చిటికెల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే కామవాంఛ తగ్గిపోతుంది.

స్త్రీల కామవాంఛలను - తగ్గించుటకు



పైన తెలిపినవిధంగా బంతిగింజల పొడిని పరగడుపున నాలుగైదు చిటికెల మోతాదుగా మంచినీటితో సేవిస్తుంటే క్రమంగా కొందరు స్త్రీలకు అధికంగా వుండే కామవికారం అణగిపోతుంది.

ఆగిన బహిష్టు - మొదలగుటకు

బంతిఆకులు 20గ్రా॥ తీసుకొని పావులీటరు మంచినీటిలో నలగ్గొట్టి వేసి సగంకషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత దానిలో పాతబెల్లం 20గ్రా॥ కలిపి రోజూ ఉదయం పరగడుపున సేవిస్తుంటే స్త్రీలకు ఆగిపోయిన ఋతురక్తం మరలా జారీ అవుతుంది. బహిష్టు ప్రారంభంకాగానే దీనినివాడటం ఆపాలి.

ఇది ఎన్నిరోజులువాడితే బహిష్టు వచ్చిందో గుర్తుపెట్టుకొని తరువాత నెలలో బహిష్టుసమయానికి అన్నిరోజులు ముందు మరలా తాగాలి. బహిష్టురాగానే తాగడం ఆపాలి. ఈవిధంగా వరుసగా మూడు బహిష్టులవరకు ఆచరిస్తే ఆతరువాత నెలవారీ బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది.

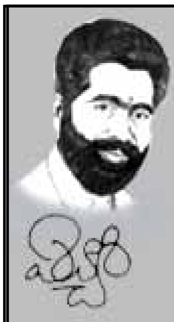
సైనస్ సమస్యతీరింది

వైట్ల శ్రీలక్ష్మి, ఇం.నెం. 5-6-422, ప్రగతినగర్,
ఆర్.యస్.యస్. ఆఫీస్ ప్రక్కన, హైదరాబాద్‌రోడ్,
నిజమాబాద్ - 503 003, ఫోన్ : 9948446398.

పండిత ఏల్చూరి గారికి నమస్కారములు.

నేను చాలా సం॥లు సైనస్‌సమస్యతో బాధపడి డాక్టర్ల దగ్గర వేల రూపాయలు ఖర్చుచేసుకొని విసిగిపోయి, అందరికి ఆయుర్వేదం శిక్షణా తరగతులకు హాజరయ్యాను. మీ సలహా ప్రకారం నీరుల్లిగడ్డ (తెల్లగడ్డ) ముక్కలుగా చేసి దానిలో పంచదార కలిపి నీరుగా మారేవరకు వుంచాలి. ఉల్లిగడ్డముక్కలు, పంచదారని బట్టలోవుంచి రసం వచ్చేవరకు ఒకగిన్నెలో పిండి ఆ రసాన్ని రెండు ముక్కురంధ్రాల్లో మూడేసి చుక్కలు ఉదయం, సాయంత్రం పిండుకున్నాను. 10 రోజులలో సైనస్ తగ్గిపోయింది. ధన్యవాదాలు తెలుపుకుంటున్నాను.

ఆరెపువ్వు కషాయంతో కడుగుతుంటే గుదరోగాలు నయమౌతయ్.



పాఠక మహాశయుల ఆరోగ్య సమస్యలు ఆహార సమాధానాలు



మునీర్ - కర్నూల్

- గౌరవనీయులైన ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులు భారతపుత్ర ఏల్చూరి గారికి నమస్కారాలు. నా భార్యకు ఇటీవలే సిజేరియన్ ఆపరేషన్ ద్వారా మొదటి కాన్పు అయ్యింది. సహజప్రసవం కావాలని ఎంతగా కోరుకున్నా శిశువు తల క్రిందకి రావటం లేదని ఆపరేషన్ చేశారు. కనీసం రెండొవ కాన్పు అయినా సహజంగా జరగాలంటే ఇప్పటినుండి మేము ఏ జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలో దయతో చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్ర మునీర్! నీకున్న ఆలోచన మిగలిన వారికి లేదు. నొప్పులు పడే అవసరం లేకుండా బాధ తెలియకుండ ఆపరేషన్‌తో ప్రసవం కావటమే సులువని స్త్రీలు భావిస్తున్నారు. అదే డాక్టర్లకు మంచి అవకాశంగా మారుతుంది. కడుపులో బిడ్డ అడ్డం తిరిగిందనో, ఆలస్యమైతే తల్లికీ, బిడ్డకు ప్రమాదమనో చెప్పడం, ఆ మాటలతో భయపడి ఆపరేషన్ చేయించుకోవడం, ఆతరువాత పొట్ట మలినాలితో నిండిపోయి, గర్భాశయ రోగాలు ముదిరిపోయి చివరకు గర్భాశయం పీకేయించుకునే ఖర్మ పట్టటం, అటు తరువాత వళ్ళంతా కుళ్ళిపోయి రోగాలపుట్టగా మారటం జరుగుతుంది. సుఖప్రసవం జరగాలంటే, గర్భం వచ్చిన రోజునుండి ప్రసవం రోజువరకు రోజువారీ పనులుచేసుకుంటూ వుండాలి. సులువుగా జీర్ణమై త్వరగా శక్తినిచ్చే సాత్విక శాకాహారం భుజించాలి. మీరు ఎంచుకునే డాక్టర్‌తో ముందునుండే ఖచ్చితంగా సహజప్రసవం జరగాలని చెప్పాలి. ముఖ్యంగా గర్భవతి అయినప్పటి నుండి పురుషుడు భార్యను ముట్టుకోకూడదు. ఇలా జాగ్రత్తపడుతూ నొప్పులు బాగా రాగానే, గర్భవతి ఎడమచేతితో అయస్కాంతం పట్టుకోవాలి. ఒకటీస్పూన్ పొంగించిన ఇంగువపొడి, ఒకటీస్పూన్ ఉప్పుపొడి కలిపి కరిగించి తాగించాలి. ఇలా తాగించిన పావుగంటలోపు సుఖప్రసవం జరుగుతుంది. శుభం.

కె. జనార్ధనరావు - వెంకటగిరి

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నాకుమార్తె వయసు 20 సం॥. గొంతులో టాన్సిల్స్‌తో బాధపడుతుంది. డాక్టర్లు ఆపరేషన్ చేయాలంటూన్నారు. అది నా కిష్టం లేదు. దయతో మార్గంచెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రా! మన తల్లి భారతమ్మ మనకెన్నోమార్గాలు చూపింది. 1. చింతగింజను నీటితో అరగదీసి ఆ గంధాన్ని దూది చుట్టిన పుల్లకు అద్ది నోరు తెరచి గొంతులో కనిపించే టాన్సిల్‌కు అద్దాలి. ఇలా రోజుకు మూడుసార్లు చేయాలి. 2) అన్నంలో పచ్చి ఉల్లి ముక్కలను నంచుకొని తినాలి. 3)జలుబు పెంచే చల్లని పదార్థాలు పూర్తిగా నిషేధించాలి 4) కప్పుపాలల్లో 1గ్రా॥అల్లం, 1గ్రా॥ పసుపు, 1 గ్రా॥ మిరియాలపొడివేసి మూడు పొంగులు పొంగించి దించి వడపోసి, ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి వేడివేడిగా రెండుపూటలా తాగాలి. ఇలా చేస్తుంటే టాన్సిల్స్ కరగిపోతయ్. శుభం.

సత్యనారాయణాచారి - అద్దంకి

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువుగారికి నమస్కారం. నేను రంగస్థల నటుణ్ణి. తలలో కఫం పేరుకుపోయి, చెవులు, ముక్కు దిబ్బడ వేసి, నోటినుండి శబ్దమే రావడంలేదు. ఈ సమస్య నుండి బయటపడి తిరిగి రంగస్థలంపైన పాడే అవకాశం కల్పించమని కోరుతున్నాము.

* ప్రియభారతపుత్రా! మీరు కళామతల్లి ముద్దుబిడ్డలు. మీరు ఏది అడిగినా చెప్పవలసిన బాధ్యత మాకుంది. ఇదే పత్రికలో జీటీవి ఆహారవేదం శీర్షికలో "అల్లంపాకం"వ్రాశాము. దాన్ని తయారు చేసుకొని వాడితే మీ సమస్య సులువుగా పరిష్కారమౌతుంది. పైన టాన్సిల్‌కు చెప్పిన మార్గం కూడా మీకు బాగా ఉపకరిస్తుంది. శుభం.

కె. సుజాత - నల్గొండ

- గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 42 సం॥. నాకు గర్భసంచి, గాల్‌బ్లాడర్ తీసివేశారు. అప్పటి నుండి తీవ్రమైన కడుపుమంట, నడుమునొప్పి, జాయింట్‌నొప్పులు, తేన్పులు, కడుపుబ్బరం సమస్యలతో చచ్చిపోతున్నాను. ఏమిచేయాలో దిక్కుతోచక, ప్రాణదానం చేయమని మీకు వ్రాస్తున్నాము. నాకు మీరే దిక్కు.

* ప్రియభారతపుత్రీ! గర్భసంచిలోను, గాల్‌బ్లాడర్‌లోను వచ్చే సమస్యలను ఆపరేషన్ అవసరంలేకుండ, బాగు చేసుకునే ఆహారమార్గాలు కోకొల్లలుగా వున్నయ్. ఆ రెండు అవయవాలు మనిషి ఆరోగ్యానికి ప్రాణానికి ఆయువుపట్లు. గర్భసంచి ద్వారా నెలనెల బయటకు వెళ్ళవలసిన మలినవాయువులు మలిన రక్తం లోపలేవుండి, శరీరమంలో ప్రసరిస్తయ్. గాల్‌బ్లాడర్ శరీరంలో పిత్త రసాన్ని నియంత్రిస్తూ అధికవేడి పుట్టకుండ అదుపుచేస్తుంటుంది. ఆ రెండు లేకపోవటంతో నీకీ కష్టాలు దాపురించినయ్.

1) ఏడుసార్లు నీటిలో ముంచి, తీసిన ఒకచెంచా కలబంద గుజ్జుకు మూడు చిటికెలు పసుపు, మూడుచిటికెల జీలకర పొడి ఒకచెంచా కండచక్కెర పొడి అద్ది ఉదయం పరగడుపున మింగు. 2) ఒక లీటర్ నాటు ఆవుమూత్రం తెచ్చుకొని మట్టిపాత్రలో నాలుగోవంతుకు మరిగించి వడపోసి, రోజూ సాయంత్రం రెండు చెంచాల మోతాదుగా పావుకప్పు నీటిలో కలిపితాగు. 3)కలబంద కొత్తిమీర పొడిని మొత్తం 30గ్రా॥ తీసుకొని అరకప్పు నీటిలో దంచి రసంతీసి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తాగు. 4) కారం, ఉప్పు, మాంసం, చేపలు, గుడ్లు, మసాలాలు, పెరుగు పూర్తిగా నిషేధించు. పలుచని తీయని మజ్జిగ, పాలిష్ తక్కువ పాతబియ్యం, బార్లీజావ, కొబ్బరినీరు, సేవించు. ఒకసారి వచ్చికలిసి మిగిలిన మార్గాలు తెలుసుకో. శుభం.

పి. రాములు - నాగర్‌కర్నూల్

- పూజ్య గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 62 సం॥ ఆటో

మామిడిబెరడు పెరుగుతోనూరి బొడ్డుపైన పట్టిస్తే ప్రవాహ విరేచనాలైనా బంద్.

ప్రమాదంలో కాలి రెండవవేలుకు దెబ్బ తగిలింది. ఎన్నిమందులు వాడినా తగ్గటం లేదు. దయతో మార్గం చెప్పండి.

* ప్రియమైన ఆర్యా! నల్లనువ్వులు, మిరియాలు, ఓమ, కర్పూరం, ప్రతిదీ 5 గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని నీటితో అన్ని కలిపి మెత్తగానూరి ఆముద్దను నొప్పి వున్న చోట వేసి గుడ్డతో కట్టుకడుతూ వుండండి. దానివాపు నొప్పి తగ్గిపోతయ్.

శ్రీలక్ష్మి - మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా

- పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 20 సం॥. వివాహమై 6 మాసాలైంది. నా శరీరంవేడిగా కాలిపోతూ వుంటుంది. నా దగ్గరకు రావాలంటేనే మా అయనకు ఇష్టముండటంలేదు. అప్పుడప్పుడు కలిస్తే ఆయనకు కూడా మూత్రం వేడిగా వుంటుంది. వేడితో నేను చాలా బక్కగా అయ్యాను. దయతో పరిష్కారం చెప్పండి.

* ప్రియాభారతపుత్రీ! 1) చిన్న లేక పెద్ద పల్లేరుకాయల మొక్కలు వేళ్ళతో సహా తెచ్చి కడిగి దంచిరసంతీసి 1) చెంచా కండచక్కెర కలిపి ఇద్దరూ చెరొక పావుకప్పు రసం ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి గంటముందు తాగండి. 2) మాంసం మసాలాలు, కారం, ఉప్పు, గుడ్లు ఇవి పూర్తిగా నిషేధించాలి 3)మేడిపండ్లు, మర్రిపండ్లు దోరగా పండినవి తెచ్చి ముక్కలు చేసి ఎండబెట్టి దంచి పొడి చేయాలి. ఆపొడి పావుకేజీ, దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి పావుకేజీ, కండ చక్కెర పావుకేజీ పొడి కలిపి నిలువ వుంచుకొని రెండుపూటలా ఒకచెంచా నుండి రెండు చెంచాల పొడి వరకు తిని పాలు తాగాలి. ఒకసారి వచ్చి కనిపించి మిగతా వివరాలు తెలుసుకో. శుభం.

వై. శివపార్వతి, నరసారావుపేట

- ఆయుర్వేద జీవన విజ్ఞాన ప్రచారకులైన గురువర్యులకు నమస్కారం. నా వయసు 30 సం॥ నాకు బహిష్టు వచ్చే ముందు చంకలో చిన్నచిన్నగడ్డలు వస్తున్నయ్. బరువు 75 కేజీలు. దాంతోపాటు రక్తమొలలు సమస్య వుంది. తగినమార్గం చెప్పండి.

* ప్రియభారతపుత్రీ! నీకు బరువు తగ్గితేనే మిగతా సమస్యలు తగ్గుతయ్. లేకుంటే మరికొన్ని కొత్త సమస్యలు వస్తయ్. లావు తగ్గడానికి జీ టీవీలో చాలా మార్గాలు సూచించాము.వాటిని పాటించు. అవి అర్థంగాకపోతే ఒకసారి హైదరాబాద్‌కు వచ్చి కలిసి నేర్చుకో. శుభం.

పాఠకులకు, ప్రేక్షకులకు విజ్ఞప్తి

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికలోను జీ. తెలుగు ఛానల్‌లోను చెబుతూవున్న యోగాలను ఆచరించిన పాఠకులంతా వెంటనే తమ అనుభవాలను మన పత్రిక చిరునామాకు వ్రాసిపంపండి. - ఏల్చూరి

కేవలం సమాధానాలు

* శోభ - అనంతపురం

- ప్రియభారతపుత్రీ శోభా! నీ ఉదర సమస్యకు ఈ విధంగా చెయ్యి! అల్లం ముక్కలను పైతోలుగీకి ఎండించి దంచి చేసిన పొడి 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన జిలకరపొడి 100 గ్రా॥ పంచదార పొడి 100 గ్రా॥ కలిపి నిలువ చేసుకో. రోజూ మూడుపూటలా అరచెంచా నుండి ఒకచెంచా వరకు చప్పరించి తిని నీళ్ళు తాగుతూ వుండు. క్రమంగా నీ సమస్యలన్నీ తీరిపోతయ్. శుభం.

* శ్రీమతి సావిత్రి - విజయవాడ

- ప్రియభారతపుత్రి సావిత్రి! మీరు 1)మెంతులను, కొంచెం దోరగా వేయించి దంచి పొడిచేసి, 2 పూటలా ఆహారానికి అరగంట ముందు పావుటీ స్పూన్ నుండి అరస్పూన్ వరకు నీటితో సేవించండి 2) పచారాషాపుల్లో నల్లతుమ్మబంక తెచ్చి ముక్కలుచేసి కొంచెం నేతితో వేయించి దంచి పొడిచేసి జల్లించి దాంతో సమానంగా పటికబెల్లం పొడి కలిపి ఉదయం, సాయంత్రం, అరచెంచా పొడి చప్పరించి తినండి. 3) రోజూ సాయంత్రం నువ్వుల నూనెను గోరువెచ్చగా శరీరమంతా మర్దనచేసి ఒకగంటఆగి స్నానం చేయండి. ఇలా వరుసగా 100 రోజుల పాటు చేయండి. ఇతర ఖర్చులు పెట్టే అవసరంలేకుండా మీ నొప్పుల సమస్య తీరుతుంది. శుభం.

* కె.రాజేందర్-గాంధారి మండలం

- ప్రియభారత పుత్రీ! శ్రీలక్ష్మీ ! అనే పాఠకురాలికి చెప్పిన జవాబులోని, 1) పల్లేరుయోగం 2) మర్రిపండ్లు, మేడిపండ్లు యోగం ఆచరించండి. మీ భార్యాభర్తల్లోని వేడిమొత్తం తగ్గిపోయి అందాల చందమామలాంటి సంతానం కలుగుతుంది. విశ్వాసంతోచేసి విజయం సాధించి మీ అనుభవాన్ని ఫోటోలతోసహా తెలియజేయండి.

*బి. శ్రీనివాసరావ్ - బొబ్బిలి

- ప్రియభారత పుత్రా! మీ మూత్ర సమస్యకు, పై ప్రశ్నల్లో శ్రీలక్ష్మి అనే పాఠకురాలికి చెప్పిన 1) పల్లేరు యోగం 2) మర్రిపండ్లు, మేడిపండ్ల యోగం, వరుసగా 40 రోజులుపాటు ఆచరించండి. మీ సమస్య పరిష్కారమౌతుంది.

*పి. శ్రీనివాసరావు - ఖమ్మం

- ప్రియభారతపుత్రా! మీకు దేశంపట్ల ప్రకృతిపట్లవున్న అభిమానానికి అభినందనలు - ఇంటిలోని, బాహ్య ప్రదేశంలోగానీ, శరీరంలోగానీ ఎక్కడ కాలుష్యమున్నా దానికి అగ్నిహోత్రం చేయట మొక్కటే సంపూర్ణ పరిష్కారం. నవంబర్ మాసపత్రికలో మేనరికపు పిల్లల వ్యాసంలో అగ్నిహోత్ర విధానం వ్రాశాము. చదవండి. ఆచరించండి. అందరికీ ప్రచారం చేయండి.

*వై. లక్ష్మి-డోన్, కర్నూల్‌జిల్లా

- ప్రియభారతపుత్రీ ! లక్ష్మి మీ వారి రక్తపోటు గురించి వ్రాశావు. అనేకసార్లు మన పత్రికల్లో బీ.పి. గురించి విపులంగా వ్రాశాము. జీ.టీ.వీలో చెప్పాము. మీరు గమనించలేదేమో. ఒకసారి మీ వారిని ఇక్కడకు పంపించండి. చూసిన తరువాత తగిన మార్గాలుచెబుతాం. శుభం.

హైదరాబాద్‌లో కలవవలసిన వారు

*శ్రీ పి.బండప్ప-మెదక్‌జిల్లా.
*జి.దివ్యరాణి-నిజామాబాద్‌జిల్లా.
*స్వప్న-నిజామాబాద్
*యం.ఎ.భాషా-నిజామాబాద్.
*బి. లక్ష్మి - కాకినాడ
*యస్.రాంబాబు - శ్రీకాకుళం
*శ్రీకె.ఆంజనేయులు - తాడేపల్లిగూడెం
*లక్ష్మినారాయణ - గోదావరిఖని
*శ్రీధర్ - నల్గొండ
*బాషన్న - కర్నూలుజిల్లా.
*శ్రీ పి.శంకర్ - మేడిపల్లి
*శ్రీ వి.ధర్మరాజు - విశాఖజిల్లా.
*శ్రీ సూర్యనారాయణ - నర్సాపూర్
*శ్రీ నాగేశ్వరరావు - ఖమ్మంజిల్లా
*శ్రీ శ్యామ్‌సుందర్ -మ.న.జిల్లా.
*శ్రీ సూరిబాబు - అద్దంకి
*శ్రీ రాము - బాపట్ల
*కుమారి నీలిమ - రాజమండ్రి
*కుమారి రజియ - ఖమ్మం.
* శ్రీ జి. శ్రీనివాస్ - మెదక్‌జిల్లా.
* శ్రీ బలరామ్ - మెదక్‌జిల్లా.
* శంకర్,పద్మ - హైదరాబాద్.

కప్ప బియ్యపుకడుగులో తేనె చెంచా కలిపి తాగుతుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు అగుతయ్.



కేవలం జవాబులు

సునీతారెడ్డి - కర్నూలు

- ప్రియభారతపుత్రి సునీతకు థైరాయిడ్ సమస్య గురించి వ్రాశావు. ఇది మీకు మీరుగా చదివి చేసుకోడానికి సాధ్యమయ్యేది కాదు. పెద్దవారిని తీసుకొని వచ్చి కలిసి తగిన మార్గాలు నేర్చుకో.

సురేంద్ర - హైదరాబాద్

- ప్రియమైన మేనల్లుడు సురేంద్రకు మహర్షిమామయ్యఆశీస్సులతో వ్రాయుట. నీ మానసికభయం నిరాశనిస్పృహ, ఆందోళన హరించుకుపోవడంకోసం ఇదే పత్రికలో వ్రాసిన మనోసౌందర్యయోగాలు ఆచరించి అనంతమైన ధైర్యాన్ని, ఉత్సాహాన్ని నింపుకో. శుభం.

పి. సుధాకర్ -మ.న. జిల్లా

- ప్రియభారతపుత్రా మీ ఇంటిలో పిల్లలకు ఎవరో చేతబడిచేయడంవల్ల చెవులు వినిపించడం లేదని వ్రాశావు. అలాంటి వ్యర్థమైన మూఢనమ్మకాలు పెట్టుకొని ఆందోళనచెందవద్దు. ఆ విధంగా చెవులు వినపడకుండా చేసే మంత్రాలు, తంత్రాలు, పచ్చిఅబద్ధాలు. ఇటీవల జీ.టి.విలో రెండురకాల చెవి తైలాలు, చెప్పాము. వాటిలో ఏదోఒకటి తయారుచేసి వాడి ఆరోగ్యం పొందండి. లేకుంటే వచ్చికలవండి. శుభం.

షేక్‌మీరావలి, గుంటూరు

- ప్రియభారతపుత్రా! మీ అబ్బాయికి ఆకలిపెరగడానికి లివర్ బలానికి నేల ఉసిరిపొడి మూడుచిటికెలు, పావుచెంచా తేనె కలిపి ఉదయం, రాత్రి ఆహారానికి గంటతరువాత తినిపించండి. దానితో పాటు పావుచెంచా అల్లంరసం, పావు చెంచానిమ్మరసం, పావుచెంచా తేనె కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు తినిపించండి. దీనివల్ల జీర్ణశక్తి పెరుగుతుంది. శుభం.

కె. కురుమయ్య, మ.న.జిల్లా.

- ప్రియభారతపుత్రా ! నీవు ప్రేమించిన అమ్మాయి నీకు దక్కలేదనే దిగులుతో ఆరోగ్యాన్ని, భవిష్యత్తును నాశనం చేసుకుంటున్నావు. ప్రేమ అంటే కేవలం ఒక వ్యక్తిని ప్రేమించడం కాదు. మనం పుట్టిన దేశాన్ని ప్రేమిస్తూ, ఆ దేశం కోసం ఆఖరిక్షణంవరకు పనిచేయడమే ప్రేమఅని అర్థం.పనికిరాని వ్యర్థమైన విషయాల గురించి ఆలోచిస్తూ బుర్రపాడు చేసుకోకు. ఒకసారి వచ్చి కలిసి ఆరోగ్య మార్గాలు నేర్చుకో.

శ్రీరాములు - గోవర్ధనగిరి

- ప్రియభారతపుత్రా! నీ అంగపరిమాణం గురించి ఎవరో ఏదో హేళన చేస్తున్నారని మానసికంగా, కృంగిపోతే ఆ భయంతో అంగం మరింతగా కృశించిపోతుంది. అందువల్ల ఆ విషయాన్ని మనసులోనుంచి తీసివేసి సైందవలవణం, తేనె, పావురాయి రెట్ట సమంగా కలిపి మెత్తగా నూరి ఉంచుకొని నిద్రించేముందు అంగానికి ముందు బుడిపెభాగాన్ని వదిలిపెట్టి మిగిలిన భాగానికి సున్నితంగా తగినంత మర్దనచేసి ఉదయంపూట కడుగుతూవుండు శుభం.

యోగి - వరంగల్‌జిల్లా

- ప్రియభారతపుత్రా! మీలాంటి యువకులంతా తుచ్ఛమైన తాత్కాలిక సుఖంకోసం హస్తప్రయోగానికి పాల్పడుతూ వీర్యహీనులైతే భావిభారతం కూడా బలహీనపడుతుంది. ఇప్పటికైనా ఆ అలవాటును మానుకొని మన దాంపత్య వేదంగ్రంథంలో వాసిన వీర్యవర్ధన యోగాలను చదివి ఆచరించి ఆరోగ్యం పొందు.

శరత్‌కుమార్ - కడపజిల్లా

- ప్రియభారతపుత్రా! తీవ్రమైన హస్తప్రయోగం అనేకసంవత్సరాల చేయడంవల్ల బలహీనపడ్డావు. అశ్వగంధ తైలం, అశ్వగంధఘృతం, షాపుల్లో కొన్నవి పనికిరావు. మనకార్యాలయానికి వచ్చి తీసుకొని ఉపయోగించుకో.

యం. రమేష్ - విజయవాడ

- ప్రియభారతపుత్రా! నీ మతిమరుపు సమస్యకు ఇదే పత్రికలో ఆహార సౌందర్య యోగాలలో సులువైనమార్గాలు వ్రాశాము. చదివి ఆచరించు. శుభం.

కె. లావణ్య - విశాఖ

- ప్రియభారతపుత్రీ! నీవు సన్నగా బలహీనంగా వున్నావని వృక్షోజాలు చిన్నవిగా వున్నాయని దానివల్ల నీభర్తతో సమస్య వస్తుందని వ్రాశావు. శరీరంలో మాంసం, కండరాలు, బలంగా వుంటేనే స్తనాలుకూడా పుష్టిగా పెరుగుతయ్. చాలా యేండ్లనుండి నీవు బలహీనంగా వుండటం వల్ల వృక్షోజాలుకూడా బలహీనపడినయ్. 1) ముందుగా నీవు మానసిక ఆందోళనను పూర్తిగా వదలిపెట్టి అందరిలాగే అందంగా ఆరోగ్యంగా తయారుకాగలను అనే దృఢనిశ్చయాన్ని మనసునిండా పదేపదే నింపుకుంటూ వుండు. 2) ఆకలి పెరగడానికి అల్లంరసం, నిమ్మరసం, తేనె ఒక్కొక్కటి ఒకచెంచా చొప్పున కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తుండు. దీనివల్ల ఆకలి బాగా పెరిగి బాగా తినగలుగుతావు. 3) తినే పదార్థాలలో ఆకలి పెరిగేకొద్దీ ఒకకప్పు గోరువెచ్చనిపాలలో ఒకచెంచా గేదెనెయ్యి, ఒక చెంచా ఆవునెయ్యి, ఒకచెంచా నువ్వుల నూనె, ఒకచెంచా పటికబెల్లం పొడి కలిపి రెండుపూటలా తాగుతూవుండు దీనివల్ల మాంసం, కండరాలు చక్కగా పెరుగుతయ్. 4) రోజు నిద్రించేముందు దానిమ్మ పండ్ల పై బెరడు పొడి తగినంతతీసుకొని మంచి నీటితో కలిపి మెత్తగానూరి వృక్షోజాలకు మధ్యబుడిపెను వదలి మిగిలిన బాగాలకు పట్టులాగావేసి పైన దూదిఅంటించి బ్రావేసుకొని ఉదయం పూట కడుగుతూవుండు. 5) ఉదయం పూట తూర్పుకు ఎదురుగా నిలబడి రెండు చేతులుముందుకుచాచి గాలి తీసుకుంటూ చేతులను వెడల్పుగా బార్లచాపాలి. గాలి వదులుతూ తిరిగి యథాస్థానానికి తీసుకురావాలి. అదేవిధంగా ముందుకుచాపిన చేతులను గాలి తీసుకుంటూ తలపైకి ఎత్తితిరిగి గాలి వదులుతూ యథాస్థానానికి చేర్చాలి. ఈ రెండు రకాల వ్యాయామాన్ని ఒక్కొక్కటి పదిసార్లు చొప్పున నిదానంగా చెయ్యి. నీకోరిక నెరవేరుతుంది.

దానిమ్మపండు తొక్కుతోసహా దంచిన రసం 30గ్రా॥ తాగుతుంటే అతిసారం అదృశ్యం.

ఈ మాసం గోపరిరక్షణకు రూ.200/- ఆ పైన విరాళమిచ్చిన దాతలు

దాస్యం భాస్కర్, దిల్‌సుక్‌నగర్, హైదరాబాద్	రూ.5,000.00
చెన్నా ధర్మతేజ, ప్రొద్దుటూరు	రూ. 2000.00
పి. రఘునాథశర్మ తల్లిదండ్రులు (కీ.శే॥ మీనాక్షమ్మ, వెంకట్రామ్‌శర్మ గార్ల జ్ఞాపకార్థం)	రూ.1500.00
జయంతి రమేష్, రాయదుర్గం(అక్టోబర్, నవంబర్)	రూ. 1400.00
రంగనాయకమ్మ, పెబ్బేరు, మహబూబ్‌నగర్‌జిల్లా	రూ.1,116.00
శ్రీ బి. విట్టలచార్య, హైదరాబాద్	రూ.1,116.00
బి. సుధారెడ్డి, మదురై, తమిళనాడు	రూ. 1100.00
విశ్వనాధం, తులశయ్య, మహబూబ్‌నగర్.	రూ. 1,001.00
శ్రీ ఎన్.వి.యస్.రాజు, అమలాపురం, తూ.గో.జిల్లా	రూ.1,000.00
సత్తెనపల్లి వెంకటేశ్వర్లు, నర్సారావుపేట	రూ. 1,000.00
పెద్ది వెంకట రాజమల్లయ్య, బీబీపేట (తల్లిదండ్రులు కీ॥శే॥ నాగలక్ష్మి, హన్మయ్య గార్ల జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 516.00
లింగంరాధమ్మగారు (భర్త కీ॥శే॥ కొండారెడ్డి జ్ఞాపకార్థం)	రూ. 501.00
చీకట్ల మల్లమ్మ, కరీంనగర్	రూ.500.00
వట్టెంవెంకటేశంగారు, నిజామాబాద్‌జిల్లా (తండ్రి కీ॥శే॥వట్టెంబాలరాజుగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.500.00
శ్రీమతిఎ. మాధవి, హైదరాబాద్	రూ.500.00
సముద్రాల సాంబశివరావు, దర్శి, ప్రకాశంజిల్లా	రూ.500.00
తమ్మా దిగంబర్, డొంకేశ్వర్	రూ.500.00
వేల్పూల పెద్దులు, నల్గొండ	రూ. 300.00
వి.వి. సుబ్రహ్మణ్యం, హైద్రాబాద్	రూ.300.00
వెంకటరత్నమ్మ, టి.పెంచలయ్య, బద్వేల్	రూ.250.00
యన్.సిద్దప్ప, మినాస్‌పూర్, గుల్బార్గా	రూ. 250.00
కె. కృష్ణమూర్తి, దిల్‌సుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ.250.00
కె. రవితేజ, దిల్‌సుక్‌నగర్, హైద్రాబాద్	రూ.250.00
పి.కొమరయ్య, లాలాపేట్, హైద్రాబాద్	రూ. 210.00
ఆర్.ప్రభాకర్, కామారెడ్డి,(తల్లి కీ॥శే॥సుశీలగారి జ్ఞాపకార్థం)	రూ.211.00
ఎ. సుబ్రహ్మణ్యం, ఓల్డ్‌ఆల్వాల్, సికిద్రాబాద్	రూ.201.00
శ్రీరామోజు వెంకటనారాయణ, సికింద్రాబాద్	రూ.201.00
తులశమ్మ, రాయదుర్గం (అక్టోబర్, నవంబర్)	రూ.200.00
శ్రీహరి, మెహిదీపట్నం, హైదరాబాద్	రూ.200.00
బి. విశ్వేశ్వర్, కొండాపూర్,హైదరాబాద్	రూ. 200.00
ప్రఖ్యా రాజేష్‌కుమార్, సూర్యాపేట, నల్గొండజిల్లా	రూ. 200.00
వేమూరి ఆనంద్‌బాబు, సంగారెడ్డి,మెదక్‌జిల్లా	రూ.200.00
గోగినేని రంగారావు, కావూరు, గుంటూరు జిల్లా	రూ.200.00
అమ్మిరాజు, అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్	రూ. 200.00
శ్రీనివాస్‌రావు, అమీర్‌పేట, హైదరాబాద్	రూ.200.00
జ్యోతిర్మయి, ఆర్.టి.సి.క్రాస్‌రోడ్, హైదరాబాద్	రూ.200.00
బచ్చురాజేశ్వర్‌కుమార్, కడప	రూ.200.00
సుప్రజ, బెంగళూరు	రూ.200.00
వి. సత్యనారాయణ, ఒంగోలు	రూ.200.00
వి. సామ్రాజ్యలక్ష్మి, నల్లకుంట, హైదరాబాద్	రూ.200.00
కె. వాసవి, కుకట్‌పల్లి, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
మదనాచారి పద్మావతి, నల్గొండ	రూ. 200.00
టి. శ్రీనివాస్, గుంటూరు	రూ.200.00
కె.శాంతి, సత్యవతి, ఇ.సి.ఐ.యల్. హైద్రాబాద్	రూ.200.00
సుభాషిణి అరవింద్‌కుమార్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
కె. వెంకాయమ్మ, బాలసుబ్రహ్మణ్యంరెడ్డి, పెంటపాడు	రూ.200.00
సి.హెచ్. వీరబ్రహ్మం, మోతినగర్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
శేనాధిపత్యం, సీతారామాచారి, రాజమండ్రి	రూ. 200.00
యం. దేవేంద్రనాద్, బకారం, హైద్రాబాద్	రూ. 200.00
త్సవలం శ్రీనివాస్, ఉట్నూరు, ప.గో.జిల్లా	రూ. 200.00
డి.కుమారస్వామి, గోదావరిఖని	రూ. 200.00
పి.వి.యన్. వేణుమాధవ్, భీమవరం	రూ.200.00
డి. విజయకుమార్, రాయ్‌చూర్	రూ.200.00
ఎ. సందీప్, చింతల్, హైద్రాబాద్	రూ. 200.00
కె. కృష్ణకుమారి, గుంటూరు	రూ.200.00
శ్రీవిద్యా, విద్యానగర్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
మారుపూడి జ్ఞానప్రసాద్, పొన్నూరు, గుంటూరు	రూ.200.00
సి.హెచ్. నవీన్‌చంద్ర, ఖమ్మం	రూ.200.00
కె. కృష్ణ, ఇబ్రహీంపట్నం	రూ.200.00
కె.వి. శ్రీనివాస్, సోమాజిగూడ	రూ.200.00
కె. ప్రవీణ, మచిలీపట్నం	రూ.200.00
సి.హెచ్.జ్యోతి, విశాఖపట్నం	రూ.200.00
సి.హెచ్. జయప్రద, మాంచిర్యాల, ఆదిలాబాద్	రూ.200.00
దత్తాత్రేయ, మంగల్‌హాట్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
డి. నీరజ, దిల్‌సుక్‌నగర్,	రూ.200.00
సి. విజయరాజు, గొల్కొండ, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
కనికిరెడ్డి, బళ్ళారి	రూ.200.00
చల్లాసత్యనారాయణ ప్రసాద్, హైద్రాబాద్	రూ.200.00
చంద్రశేఖర్ రెడ్డి, అనంతపురం జిల్లా	రూ. 200.00

తుమ్మాకుపొడి 10గ్రా॥, పటికబెల్లం 10 గ్రా॥, తింటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు కట్టుకుంటయ్.

నవంబరులో జీ తెలుగు ఛానల్‌లో ప్రసారమైన మహర్షి ఏల్చూరిగారి ఆయుర్వేద ఆహారవేదవిజ్ఞానం -3

-పండిత ఏల్చూరి



బహిష్టు - సక్రమంగా వచ్చుటకు

దోరగా వేయించిన సోంపు గింజలు 200గ్రా॥, దోరగా వేయించిన ఉప్పు 100గ్రా॥, కండచక్కెరపొడి 100గ్రా॥, తీసుకోవాలి. ఈ మూడింటిని మెత్తగా దంచి పొడిచేసి నిలువవుంచుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం అరచెంచా పొడి ఒకకప్పు మంచి నీటితో కలిపి సేవిస్తూవుంటే ప్రతినెలా ఎక్కువ తక్కువలు లేకుండా బహిష్టు సక్రమంగా వస్తుంది.

నెలలతరబడి ఆగిన బహిష్టుకు

నల్లనువ్వులు 50గ్రా॥, పాతబెల్లం 100గ్రా॥, ఒంటిరెక్క మందార పూలరేకలు 200గ్రా॥తీసుకోవాలి. నువ్వులను దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి సిద్ధం చేసుకోవాలి. తరువాత మొత్తం కలిపి రోటిలోవేసి మెత్తగా ముద్దలాగా దంచి నిలువ వుంచుకోవాలి.

నెలల తరబడి బహిష్టు ఆగినవారు ఉదయంపూట పిల్లలకు 10గ్రా॥ మోతాదుగా పెద్దలకు 20గ్రా॥మోతాదుగా సేవించి మంచినీరు తాగుతూ ఒకగంట వరకు మరేమీ తినకుండా వుంటే బహిష్టువస్తుంది. రాగానే వీటిని వాడటం ఆపాలి.

నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు వస్తుంటే ?

కిస్మిస్‌పండ్లు 100గ్రా॥, అతిమధురంపొడి 100గ్రా॥ తీసుకొని ఈ రెండింటిని రోటిలోవేసి బాగా కలిసిపోయేవరకు మెత్తగా నూరితే అది లేహ్యంలాగా మారుతుంది. దీనిని ఒకగాజు సీసాలో నిలువవుంచుకొని రోజూ రెండుపూటలా 20గ్రా॥ మోతాదుగా కమ్మగా తింటుంటే శరీరంలో రక్తవృద్ధి, రక్తశుద్ధి కలిగి నెలకు రెండుసార్లు బహిష్టు వచ్చే సమస్య నివారించబడుతుంది. అంటేగాక, కళ్ళకు, వెంట్రుకలకు యావత్ శరీరానికి అంతులేని శక్తి, తేజస్సు, ఓజస్సు కలుగుతయ్.

అతిఋతురక్త నిరోధానికి - ఆరుమార్గాలు



1) రోజూ మూడుపూటలా బాగా మగ్గిన మెత్తని అరటిపండు ఒకటి, నెయ్యి 50గ్రా॥ కలిపి ఆహారానికి గంటముందు సేవించాలి.

2) ధనియాలపొడి ఒకచెంచా, కండచక్కెరపొడి ఒకచెంచా కలిపి అరగ్లాసునీటిలోపోసి రోజూ మూడుపూటలా ఆహారానికి రెండుగంటల ముందు తాగాలి.

3) కలబందగుజ్జు ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా ఉదయం, సాయంత్రం ఒకటీస్పూన్ కండచక్కెర అద్దుకొని లోపలికి సేవించాలి.

4) రోజూ మూడుసార్లు తడిబట్ట పిండి పొత్తికడుపుపైన, ఒకటి గోచీలాగా ఒకటి పెట్టి 20 నిమిషాలుంచి తీసివేయాలి.

5) కుడిముక్కుమూసి ఎడమనుండి గాలి తీసుకొని ఎడమముక్కు మూసి కుడి ముక్కునుండి గాలిని వదలాలి. ఈ చంద్రబేధన ప్రాణాయామం మూడుపూటలా ప్రతిసారి కనీసం పన్నెండుసార్లు ఆచరించాలి.

6) రక్తస్రావమయ్యేరోజుల్లో రక్తంఆగేవరకు అన్నం, పెసరపప్పు, నెయ్యి, పాలు,కండచక్కెర, తీపిదానిమ్మ, తీపి ఆపిల్, ఎండు కిస్‌మిస్ పండ్లు తప్పమరేమీ తినరాదు.

గడ్డలుపడే - గర్భాశయరోగానికి



ఉసిరికకాయ పైబెరడుపొడి అరచెంచా, దోరగా వేయించిన మిరియాల పొడి పావుచెంచా, కలిపి ఒకకప్పు నీటిలోవేసి రోజూ రెండు పూటలా ఆహారానికి అరగంటముందు సేవిస్తుంటే గర్భాశయంనుండి గడ్డలు గడ్డలుగా నెత్తుటిముద్దలు పడిపోయే రక్తగుల్మసమస్య నివారించ బడుతుంది.

ఉలిమిడి ఆకులకు ఆముదంరాసి వెచ్చచేసి కడితే మోకాళ్ళనొప్పులు నయమౌతయ్.

తెల్లబట్టరోగానికి - తేలికైనయోగం

ఉసిరికపండ్లలోని గింజలను కడిగి ఎండబెట్టి దంచి పొడిచేసి నిలువ చేసుకోవాలి. ఆపొడి అరచెంచా మోతాదుగా తీసుకొని అందులో తేనె ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి ఒకచెంచా కలిపి రెండుపూటలా ఆనందంగా సేవిస్తుంటే తెల్లబట్టరోగం తిరిగిరాకుండా పోతుంది.

నపుంసకత్వానికి - నమ్మకయోగం



150గ్రా॥ వాము (ఓమ), తీసుకొని నలగ్గొట్టి చెరిగి పైపొట్టు తీసివేయాలి. లోపలి వాముబియ్యాన్ని 100గ్రా॥తీసుకొని శుభ్రమైన పాత్రలోపోసి పొయ్యిమీద పెట్టి అందులో మూడులీటర్ల ఆవుపాలు పోయాలి. చాలా చిన్నమంటపైన పాలుమొత్తం క్రమక్రమంగా ఆవిరైపోయి వాము మాత్రమే మిగిలేవరకు మరిగించి దించి ఎండబెట్టి ఆ తరువాత మెత్తగా దంచి జల్లించి నిలువచేసుకోవాలి.

ఈ పొడిని ఉదయం, సాయంత్రం, అరచెంచా మోతాదుగా మంచినీటితో ఆహారానికి గంటముందు సేవిస్తూ బ్రహ్మచర్యం పాటిస్తే మూడునుండి ఆరువారాలలో నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది.

వీర్యబలహీనతకు - విలువైనమార్గం



చింతగింజలను వేయించి నీటిలోపోసి ఒకరోజంతా నిలువ వుంచుకోవాలి. తరువాత చేతితో పిసికి గింజలపై తొక్క తీసివేసి లోపలి పప్పును ఎండబెట్టి దోరగా వేయించి దంచి జల్లించి ఆ చింతపప్పుల పొడి నిలువచేసుకోవాలి.

రోజూ ఉదయం, సాయంత్రం అరకప్పు వేడిఆవుపాలలో పావు చెంచా చింతపప్పులపొడి, పావుచెంచా పటికబెల్లం పొడికలిపి సేవిస్తూ వుంటే హస్తప్రయోగబలహీనులకు, అతిసంభోగ బలహీనులకు, శీఘ్ర స్ఖలన సమస్యవున్నవారికి వీర్యశక్తి కలుగుతుంది.

తుమ్మజిగురుతో తులలేనియోగం

నల్లతుమ్మచెట్టు బంక (జిగురు లేక గోంధు) తెచ్చి చిన్నచిన్న ముక్కలుగా నలగ్గొట్టి కొంచెంనేతితో దోరగావేయించి దంచి జల్లించాలి. ఈపొడితో సమానంగా పటికబెల్లంపొడి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూరెండుపూటలా ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి తింటుంటే అతిమూత్రరోగం, మేహఉడుకు, శీఘ్రస్ఖలనం, వీర్యం పలుచబడటం వంటి సమస్యలు నివారించబడతయ్.

యోని, గర్భాశయ వ్యాధులకు - చక్రకేళి

చక్రకేళీ అరటిపండు వొలిచి ఆ పండుమధ్యలో పైనుండి చూపుడు వేలు లోపలికి గుచ్చి గుంటలాగా చేసి ఆ గుంటనిండా ఉసిరికపొడివేసి ఆ పండును కొంచెం కొంచెం తేనెకు అద్దుకొని రెండుపూటలా తింటూ వుంటే స్త్రీల అతిమూత్రరోగం, అతిబుతురక్తస్రావం, వివిధరకాల బట్టంటురోగాలు క్రమంగా హరించిపోతయ్.

సైనసుకు - సక్రమమార్గాలు

రోజూ రెండుపూటలా ఉదయం పళ్ళుతోమేముందు, రాత్రి తినే ముందు రెండు ముక్కుల్లో రెండురెండు పరిశుద్ధమైన వేపనూనె చుక్కలు వేసి లోపలికి పీల్చాలి. దీనివల్ల సైనస్‌లలో పేరుకున్న కఫమంతా కరిగి శ్వాససుఖంగా జరుగుతుంది.

దీనితోపాటు గతంలో మీకు అనేకసార్లు నేర్పిన తులసిటీని తయారుచేసుకొని రెండుపూటలా ఒకకప్పు మోతాదుగా తాగుతుంటే సైనస్ తగ్గుతుంది.

మానసిక బలానికి - బాదంపాలు

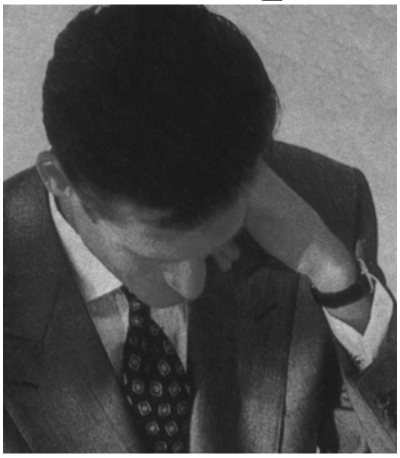


పిల్లలకు నాలుగు, పెద్దలకు ఏడు బాదంపప్పులు ఉదయంపూట వేడినీటిలో నానబెట్టి సాయంత్రం పైతోలుతీసి నలగ్గొట్టి ఒకగిన్నెలో వేయాలి. అందులో అరగ్లాసుపాలుపోసి ఆపాలలో పిల్లలకు రెండు పెద్దలకునాలుగు మిరియాలను నలగ్గొట్టివేసి మూడుపొంగులు పొంగించి దించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిద్రించేముందు తాగాలి. ఇది తాగిన రెండుగంటల వరకు మంచినీరు తాగకుండా వుంటే మంచిది.

ఇలా వందరోజులు వరుసగా తాగుతుంటే నేత్రదృష్టి ధారణాశక్తి జ్ఞాపకశక్తి, శారీరకశక్తి అద్భుతంగా పెరుగుతయ్.

నువ్వుపప్పు పసుపు ఉమ్మెత్తగింజలు కలిపినపొడి గేదెవెన్నతో నూరి రాస్తే పగుళ్ళు పరార్.

మెదడుబలానికి మేలైనమార్గం



గసగసాలు 60గ్రా॥, బాదంపప్పు 60గ్రా॥, ఎండుఖర్జూరాలు 60గ్రా॥, చిన్నఏలక గింజలు 10గ్రా॥, కండచక్కెర 100గ్రా॥ తీసుకోవాలి. గసాలను వేయించి పొడిచేయాలి. బాదంపప్పును పైనతెలిపినట్లు వేడినీటిలో నానబెట్టి తోలుతీసి నలగ్గొట్టి ఎండబెట్టి పొడిచేయాలి. ఎండు ఖర్జూరాలను పగులకొట్టి గింజతీసివేసి ఎండించి దంచి పొడిచేయాలి.

ఇలా క్రమంగా అన్నింటిని ఒకదానిలో ఒకటి కలిపి నిలువ వుంచుకోవాలి. రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా ఒకచెంచా ఆవునేతితో కలిపి సేవిస్తుంటే శిరస్సులోని అతివేడి అదృశ్యమైపోయి నరాలకు బలంకలిగి బాగా నిద్రపడుతుంది. మెదడుకు అమితమైనశక్తి కలుగుతుంది.

అరతలనొప్పికి - అద్భుతయోగం



రాత్రి నిద్రించేముందు పావులీటరుమంచినీటిలో కండచక్కెరపొడి 60గ్రా॥కలిపి మూతపెట్టి మంచంపక్కన పెట్టుకోవాలి. తెల్లవారి లేవగానే ఆ నీటిని కొద్దికొద్దిగా తాగాలి. తాగిన మరోగంటవరకు మరే ఇతర పదార్థాలు సేవించకూడదు. ఈవిధంగా నాలుగైదురోజులుచేస్తే అరతలనొప్పి అదృశ్యమైపోతుంది.

గొంతుపుండుకు -పసుపుయోగం

ఒకకప్పు పాలలో రెండుగ్రాముల పసుపు కలిపి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మూడుసార్లు పొంగించి వడపోసి ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి రోజూ రెండు లేక మూడుపూటలా తాగుతుంటే, గొంతునొప్పి, గొంతుపుండు, గొంతుబొంగరు హరించిపోతయ్.

కొండనాలుకకు - కమ్మనియోగం

ఒక కప్పుపాలలో రెండుగ్రాములు శొంటిముక్క, రెండుగ్రాములు పసుపు, రెండుగ్రాములు మిరియాలపొడివేసి చిన్నమంటపైన మూడు పొంగులు పొంగించి దించి వడపోసి అందులో ఒకచెంచా కండచక్కెర కలిపి తాగుతూవుంటే కొండనాలుకసమస్య తీరుతుంది.

సుఖవిరేచనానికి - గులాబీ హల్వా



నీడలో ఎండించిన గులాబీరేకలపొడి100గ్రా॥, సునాముఖి ఆకుపొడి100గ్రా॥దోరగా వేయించిన సొంఠిపొడి100గ్రా॥, సైంధవ లవణం పొడి 100గ్రా॥, ఎండుద్రాక్ష100గ్రా॥ కలిపి రోటిలో వేసి మెత్తగా దంచి చివరలో తగినంత తేనె కలిపి మరలా మెత్తగా దంచి ఈ ముద్దను నిలువవుంచుకోవాలి.

నిద్రించేముందు 10గ్రా॥ నిద్రను తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని నీరు తాగుతుంటే ఉదయం లేవగానే సుఖవిరేచనమై ఉదరరోగాలు హరించిపోతయ్. అంతేగాకుండా, యువతీయువకులకు మలబద్దకంవల్ల ముఖంపై వచ్చిన జిడ్డు, మొటిమలుకూడా సహజంగానే హరించిపోతయ్.

తెల్లవెంట్రుకలను నలుపుచేసే -ఆమ్లరసాయనం



కార్తీక మార్గశిరమాసాలలో లభించే మేలిరకమైన పచ్చిఉసిరిక పండ్లను తెచ్చి పగులకొట్టి గింజలు తీసివేసిపైబెరడును బాగా ఎండించి దంచి ఒక వెడల్పాటి బేసిన్‌వంటి పాత్రలో పోయాలి. ఆ పొడి మునిగే వరకు రాత్రిపూట పచ్చిఉసిరిక కాయలు (విత్తనాలు తీసినయ్) దంచి తీసినరసం పోసి ఉదయంవరకు నానబెట్టి పగటి పూట ఎండించాలి. మరలా రాత్రిపూట పైన చెప్పినట్లు ఉసిరికరసం కలిపి నానబెట్టి తెల్లవారు ఉదయం ఎండించాలి. ఈవిధంగా ఏడుసార్లు భావన చేసిన తరువాత మొత్తంపొడిని మరలా మెత్తగానూరి దాంతో సమానంగా కండచక్కెరపొడి కలిపి నిలువచేసుకోవాలి.

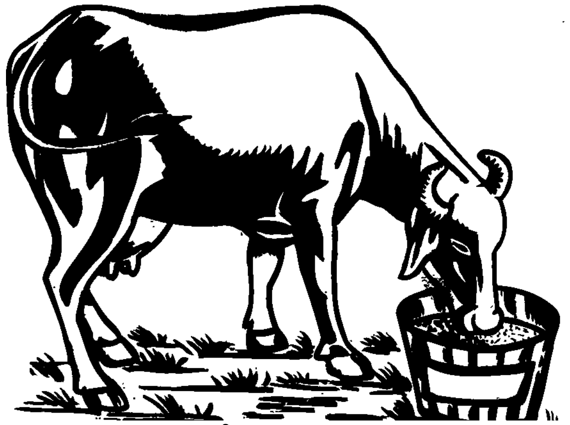
రోజూ ఉదయం పరగడుపున రాత్రి ఆహారానికి రెండు గంటల ముందు ఒకచెంచాపొడి చప్పరించి ఒకకప్పు పాలుతాగాలి. ఇలా క్రమం తప్పకుండా చేస్తుంటే ఆరునుండి పన్నెండు మాసాలలో తెల్లవెంట్రుకలు నల్లగా మారుతయ్. శరీరంలోని సర్వాంగాలు పుష్టిగా తేజోవంతంగా తయారౌతయ్. ముఖంఎర్రగా వెలుగుతుంది.

ఉసిరి, సొంఠి వేసి కాచిన నూనెను మర్దనచేస్తుంటే కాలిపగుళ్ళు నయమౌతయ్.

ఆవు మనకు తల్లి - అమృతవల్లి, ఆయురారోగ్యాలనందించే కల్పవల్లి

వైద్యశ్రీ పాలాది రంగయ్య, బి.ఎ.యం.యస్.,

ఆవును కేవలం ఒకపశువుగా మాత్రమే భావిస్తున్న నేటి ప్రజలు, పాలకులు, గోవధనిషేధం అమలుచేయకుండా, గోవులను సంరక్షించడం మాని వేలాది గోవులను ప్రతిరోజూ కర్కశంగా హతమార్చే కబేళాలకు అనుమతిస్తూ దేశానికి, దేశప్రజలకు తీవ్రమైన అపకారం చేస్తున్నారు. ఒక్కఆవుతో 30 ఎకరాల వ్యవసాయంచేసి అమృతాన్ని మించిన పంటను పండించి మానవజాతిని ప్రపంచ పర్యావరణాన్ని కాపాడగల అవకాశాలను నిర్వీర్యం చేసుకుంటూ విశ్వవినాశనంవైపు పరుగులు తీయిస్తున్నారు. మనదేశంలో ఎన్నో యుగాలనాడే ఆవుపైన పరిశోధనలు చేసిన ప్రాచీన మహర్షులు ఆవుయొక్క అణువణువులో ప్రాణశక్తులు, జీవశక్తులు, విశ్వశక్తులు నిండి వున్నాయని అనేక పరిశోధనలద్వారా నిరూపించి గోవుకు మాతృస్థానాన్ని కల్పించి గోమాత అనే పేరుపెట్టారు. ఈదేశం, ఈజాతి, ఎప్పటికైనా బాగుపడదలిస్తే అది కేవలం ఆవులను, సంరక్షించుకోవడం ఉపయోగించుకోవడంద్వారా మాత్రమే సాధ్యపడుతుందని మా ప్రియపాఠకులు తెలుసుకొని మండల మండలంలో గోశాలలను స్థాపించడానికి పూనుకోవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.



ఆవంటే అర్థం ఏమిటి?

ఆవంటే కేవలం పాలిచ్చే జంతువుమాత్రమే కాదు. వ్యవసాయానికి ఉపకరించే ఎద్దులను ప్రసాదించే పశువుమాత్రమే కాదు. అలాగే భూసారానికి ఉపయోగపడే పేడను ప్రసాదించే గేదెలాంటి జంతువు మాత్రమే కాదు. ప్రతిక్షణము సూర్యుడినుండి ప్రసరించే కిరణాలలోని సూర్యశక్తులను తనమూపురంలోవున్న సూర్యకేతునాడిద్వారా గ్రహిస్తూ ఆశక్తిని తనమూత్రంలోను, పేడలోను, పాలలోను, నెయ్యిలోను పెరుగులోను కలిపి మానవాళికందిస్తూ నూరేండ్లకు మించిన నిండు ఆరోగ్యాన్ని ఆయువును అందించే అమృతవల్లి అని భారతవాఙ్మయం వేనోళ్ళతో గోమహాత్మ్యాన్ని కొనియాడింది.

ప్ర. గోమూత్రసేవన లాభకరమా?

జవాబు : ఖచ్చితంగా లాభకరమనే అనేక ప్రాచీన, ఆధునిక పరిశోధనల ద్వారా తేటతెల్లమౌతుంది. ఆయుర్వేదంలోని అనేక వేల ఔషధాల తయారీలో ఆవుమూత్రం ఆవుపేడ ఆవుపాలు ఆవునెయ్యి తప్పకుండా కలిసి వుంటయ్. అసలు ఆవులేనిది ఆయుర్వేదం లేదు. ఆయుర్వేదము లేనిది భారతదేశం లేదు. కాబట్టి ఆవుమూత్రంలో వుండే పోషక విలువలను పొందుతూ శరీరంలోని సమస్త రోగాలను హరింపచేసుకొని ఆరోగ్యంపొందడంకోసం ఆవుమూత్రం ప్రతిరోజూ సేవించవచ్చు.

ప్ర. గోమూత్రం ఎంత సేవించాలి?ఎలా సేవించాలి? ఎప్పుడు సేవించాలి.

జవాబు : అవకాశమున్నవారు ఏరోజుకారోజు ఉదయమే సూర్యోదయకాలాన ఆవువద్దకు పోయి మూడుసార్లు ప్రదక్షిణ చేసి కొన్నిపండ్లను ఆహారంగా పెట్టాలి. ఆవు లేచి మూత్రంపోసేటప్పుడు మొదట చివర పోసే మూత్రాన్ని విడిచిపెట్టి మధ్యలో మూత్రాన్ని ఒకమట్టి పాత్రలో పట్టుకోవాలి. వాటిని ఏడుసార్లు బట్టలో వడపోసుకొని పిల్లలకు పావుచెంచా నుండి అరచెంచా వరకు పెద్దలకు ఒకచెంచా నుండి నాలుగు చెంచాల వరకు క్రమంగా పెంచుకుంటూ కొంచెం నీటిలో కలిపిగానీ, కలపకుండా గానీ, లేదా నీటితో పాటుకొంచెం తేనె కలిపిగానీ ఉదయం పరగడుపున సేవించాలి. ఈవిధంగా సేవించి ఒక గంటవరకు మరేమీ సేవించకుండా ఉండాలి. ఇలా నలభై రోజులపాటు చేసేటప్పటికి శరీరంలో స్పష్టమైన మార్పులు మీ అనుభవానికి మీకే తెలుస్తయ్.

ప్ర. గోమూత్రం ఏ ఆవుది తీసుకోవాలి?

జవాబు : ఏ ఆవైతే కొండలపైన, గుట్టలపైన, పంటపొలాలలో తిరిగి ఇష్టానుసారంగా గడ్డిమేస్తూ, మంచినీళ్ళు తాగుతూ ఆరోగ్యంగా వుంటుందో ఆఆవుమూత్రం మంచిది. అదే ఔషధయుక్తమైనది.

ప్ర. గోమూత్రం ఏవయసు ఆవుది తీసుకోవాలి?

జవాబు : బాల, యవ్వన, వార్ధక్య దశలలో ఏ వయసుదైనా ఔషధంలాగ వాడకోవచ్చు.

ప్ర. ఎద్దులుచిన్నవి, పెద్దవి, ముదుసలివి ఐన వాటి మూత్రం గూడా ఔషధానికి పనికివచ్చునా?

జవాబు : మగవాటి మూత్రం తీక్షణంగా వుంటుంది. ఔషధ ఉపయోగాలకు తక్కువేమీ కాదు. ఎందుకంటే జాతంతా ఒకటే గదా! ఎద్దుల మూత్రం వాసనచూస్తేనే గొడ్రాళ్ళకు సంతానం కల్గుతుంది అని చెప్పింది వేదం. **"వృషభాంశ్చేపి జానామిరాజన్ పూజిత లక్షణాన్! ఏషాం మూత్రముపాధాయ అపి వంధ్యా ప్రసూయతే॥** (సందర్భం మహాభారతం - విరాట పర్వం).

ప్ర. గోవు మూత్రాన్ని ఏ పాత్రల్లో వుంచాలి.

జవాబు : ఆవుమూత్రాన్ని రాగి, ఇత్తడి పాత్రలలో వుంచరాదు. మట్టి, చీని, గాజు లేదా స్టీలు పాత్రలలో వుంచవచ్చు.

ప్ర. ఎంతకాలం గోమూత్రం నిలువ వుంచవచ్చు.

జవాబు : గోమూత్రం ఆజీవనం గుణకారిగా వుంటుంది. దుమ్ము పడకుండా మట్టిపాత్రలలోపోసి మూసివుంచితే దాని గుణమెప్పటికీ చెడిపోదు. గోమూత్రంలో గంగవుంది. గంగాజలం గూడ చెడిపోదు. పవిత్రంగా వుంటుంది. ఏ విధమైన హానికారక కీటాణువులు గూడ దానిలో వుండవు.

ఉసిరిరసం 40గ్రా॥, చక్కెర 40గ్రా॥ నీరు 1/4 కలిపి వడపోసి 3 రో॥ తాగితే జలోదరం హరం.

ఆడబిడ్డలకు – ఆయుర్వేద అద్భుత వరప్రసాదాలు

-పండిత ఏల్చూరి

గర్భిణీ స్త్రీలకు గౌర (బంగారు) వర్ణ సంతానం



ప్రియమైన ఆడబిడ్డలారా! మీకు పుట్టబోయే సంతానంయొక్క నూరేండ్ల భవిష్యత్తు ఆబిడ్డ మీగర్భంలోవున్న నవమాసాలలో మీరు తీసుకునే జాగ్రత్తలపైనే ఆధారపడి వుంటుంది. మీకు ఎన్ని మానసిక సమస్యలున్నా వాటన్నింటిని గర్భం ధరించినకాలంలో పూర్తిగా విడిచి పెట్టి తీరాలి. గర్భం దాల్చిన స్త్రీ ఏమి ఆలోచిస్తుందో ఏ పనులు చేస్తుందో ఏ పదార్థాలు తింటుందో వాటిలక్షణాలు, ప్రభావాలు యధాతథంగా బిడ్డలకు చేరుతయ్. అందువల్ల అందమైనసంతానం కనాలంటే యే యే మార్గాలను ఆచరించాలో మీకు చెప్పబోతున్నాం వాటిని తూ.చ. తప్పకుండా ఆచరించండి.

గోరోచనంతో – గౌరవర్ణసంతానం

గర్భం ఏర్పడిందని తెలిసిన రోజునుండి వరుసగా మూడు లేక నాలుగు నెలలవరకు ప్రతిరోజూ నిద్రపోయేముందు ఒకకప్పు వేడిఆవుపాలలో అరగ్రాము గోరోచనంపొడి,ఒకచెంచా కండచక్కెరపొడి కలిపి తాగాలి. ఈ అద్భుతమైన ప్రయోగంతో పుట్టబోయే బిడ్డ గౌర వర్ణంతో అనగా పసుపుపచ్చని బంగారుకాంతితో అతిసౌందర్య వంతంగా పుడతాడు.

పచ్చికొబ్బరితో – పండంటి సంతానం



పైన తెలిపిన గోరోచనయోగం పాటిస్తూ అదేసమయంలో ఉదయం పూట తాజా పచ్చికొబ్బరి తెచ్చి సన్న ముక్కలుగా తురిమి 50గ్రా॥ మోతాదుగా తీసుకొని దానిపై ఒకచెంచా కండ చక్కెరపొడి చల్లి కొద్దికొద్దిగా తింటుంటే తప్పకుండా పండంటి సంతానం కలుగుతుంది. అంతేగాక, పుట్టేబిడ్డ ఎంతోబలంగా పుష్టిగా సౌందర్యవంతంగా పుడతాడు. దాంతో పాటు గర్భిణిస్త్రీకి నీరసంరాకుండా శారీరకబలం కూడా కలుగుతుంది.

నల్లద్రాక్షపండ్లతో – నాణ్యమైన సంతానం

పైన తెలిపిన రెండుప్రయోగాలతోపాటు మధ్యాహ్నంగానీ, సాయంత్రంగానీ గర్భిణిస్త్రీలు తాజాగా వున్న నల్లద్రాక్షపండ్ల రసం 60 గ్రా॥ మోతాదుగా రోజుకు రెండుసార్లు సేవిస్తుంటే పుట్టబోయే బిడ్డ సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగాను అపారమైన బలవంతుడిగాను అపురూపమైన సౌందర్యవంతుడుగాను పుడతాడు. అంతేగాక, గర్భిణి స్త్రీలకు మూర్ఛరాకుండా తలతిరగకుండా పండ్ల నొప్పులు వంటి వాపులు మలబద్దకం ఏర్పడకుండా ఈ ద్రాక్షరసం వారిని కాపాడుతుంది.

ఖర్జూర గింజ బూడిద ఒకగ్రా॥ పటికబెల్లం అరచెంచా కలిపి తింటుంటే నీళ్ళవిరేచనాలు బంద్.

బాలెంతలకు - పాలు ఎందుకు తగ్గుతయ్



చాలామంది స్త్రీలు గర్భం ధరించిన సమయంలో అనేకానేక మానసిక ఆందోళనలతో గడుపుతూ వేళకు భుజించకుండా తమ ఆరోగ్యాన్నేగాక తమగర్భంలోని బిడ్డల ఆరోగ్యాన్నికూడా పాడు చేస్తుంటారు. ఈ పరిస్థితివల్ల వారిలో రక్తహీనత సమస్య ప్రధానంగా ఏర్పడుతుంది. అదే రక్తహీనత ప్రసవించిన తరువాత ఆ స్త్రీలకు చనుబాలు తగ్గిపోయేటట్లు చేస్తుంది. అందువల్ల ఆడపిల్లలకు చనుబాలు పెరగాలంటే ముందుగా రక్తవృద్ధిని చేయగల పండ్లరసాలు, ఆకుకూరల రసాలు, కూరగాయలరసాలు, ప్రతిరోజూ సేవింపచేయాలి.

అందరికి ఆయుర్వేదం పత్రికకు దారి



బొప్పాయితో - భలేయోగం

ముఖ్యంగా బాలెంతలు రోజూ ఉదయం ఖాళీకడుపుతో వున్నప్పుడు బాగా పండిన దేశవాళీ బొప్పాయిపండు వరుసగా ఇరవైరోజులపాటు సేవించాలి. ఇలా చేసిన తరువాత ఈ క్రింది యోగాన్ని పాటించాలి.

ద్రాక్షతో - దక్షతగల యోగం

పచ్చిద్రాక్షపండ్లను తెచ్చి శుభ్రంగా కడిగి రసంతీసి అందులోని పైతొక్కులు, గింజలు తీసివేసి ఆరసంలో ఒకచెంచా తేనెకలిపి ప్రతిరోజూ సాయంత్రంపూట పొట్టఖాళీగావున్న సమయంలో వరుసగా ఇరవైరోజులపాటు సేవించాలి.

ఈవిధంగా పైరెండు ప్రయోగాలను బాలెంతస్త్రీలు ఆచరిస్తే అతిత్వరగా వారి శరీరంలో తగినంత మంచిరక్తం ఉత్పన్నమై తల్లిపాలు సహజంగా సమృద్ధిగా పెరగడానికి అవకాశం కలుగుతుంది.

తల్లిపాలు - తక్షణం పెరిగే మార్గం

తెల్లజిలకర, సోంపుగింజలు, కండచక్కెర ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగా దంచి పొడిచేసి ఆతరువాత మూడింటిని కలిపి జల్లించి ఒకగాజుపాత్రలో నిలువవుంచుకోవాలి. రోజు మూడు పూటలా ఒకటీస్పూన్ మోతాదుగా చప్పరించి తిని ఒకకప్పు గోరువెచ్చని పాలు తాగాలి. ఈవిధంగా ప్రతిరోజూ తాగుతుంటే అతిత్వరగా తల్లిపాలు పెరుగుతయ్.

ఆముదంతో - అద్భుతయోగం



తల్లిపాలు పెరగవలసిన బాలెంత స్త్రీలు రోజుకు మూడుసార్లు మేలిరకమైన వంటాముదాన్ని తమ స్తనాలకు మృదువుగా అయిదు నిమిషాలపాటు మర్దనచేసి ఒకగంట తరువాత కడుగుతుంటే తల్లిపాలు అధికంగా పెరుగుతయ్.

త్రిఫలకల్పంతో - బరువు తగ్గినాను.

చింతశ్రీనివాసు, దుబ్బాక, మెదక్‌జిల్లా.
ఫోన్ : 9948314139.

పూజ్యగురువర్యులకు నమస్కరించి వ్రాయునది.

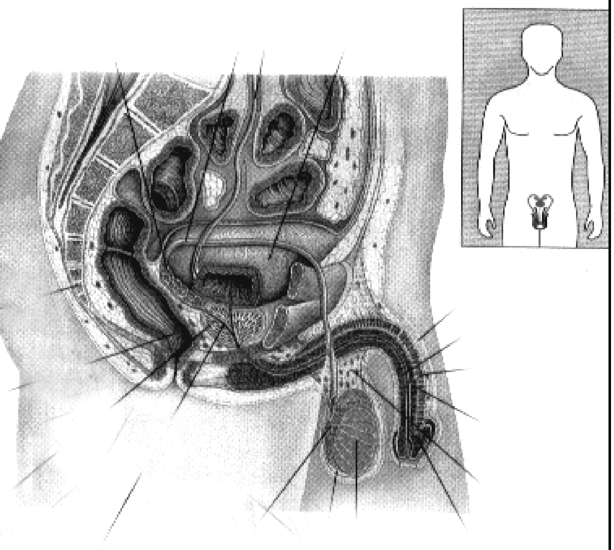
నేను రెండు సంవత్సరాల కిందట 108 కిలోల బరువు వుండేవాడిని. నేను అందరికి ఆయుర్వేద శిబిరమునకు వచ్చి మీ సలహాను పాటిస్తూ మీరు చెప్పిన త్రిఫలచూర్ణంను తయారుచేసుకొని రెండు సంవత్సరాల నుండి క్రమం తప్పకుండా వాడుతున్నాను. యిప్పుడు నా బరువు 72 కిలోలు. 36కిలోలు తగ్గాను. యిప్పుడు నా శరీర బాధలు గానీ, ఎలాంటి యితర బాధలు లేకుండా జీవించు చున్నాను.

ఇంతటి అద్భుతమైన ప్రయోగాన్ని నాకు చెప్పినందుకు చాలా సంతోషముగా వుంది. ఇంతటి అద్భుత మైన సలహా ఇచ్చినందుకు మీకు కృతజ్ఞతలు తెలుపు కుంటున్నాను.

మిరియాలపొడి 5 గ్రా॥, పిప్పళ్ళపొడి 2 గ్రా॥ నీటితోకలిపి ఉదయం తాగుతుంటే గుల్మసంహారం.

సుఖరోగాలు లేని స్త్రీ పురుషులకే - ఉత్తమ సంతానం కలుగుతుంది

ఆ సుఖరోగాలు ఎందుకొస్తాయో - ఎలా పోతాయో తెలుసుకుందాం-2



సవాయిరోగ లక్షణాలు

పురుషాంగంమీదకానీ లేక పురుషాంగచర్మముయొక్క లోపలి భాగంమీదగానీ పురుషాంగపు అగ్రభాగమైన బుడిపపైగానీ సన్నటి పొక్కులుపుడుతయ్. దాంతోపాటు ముఖముపైన మొటిమలులేవడం మర్మాంగంనుండి చీముకారుతూ దురద, దుర్వాసనరావటం అంగం చివరి చర్మం పగిలి రసికారడం, క్రమంగా లింగంయొక్క చివరనుండి రోజూ కొద్దికొద్దిగా చర్మం కొరికినట్లుగా తినివేయబడటం, మూత్ర నాళంనుండి కోడిజుట్టులాగా కండపెరిగి బయటకురావడం, లింగంపైన శరీరంపైన కాలిన బొబ్బలవలె లేవటం, ఆబొబ్బలు రసికారుతూ ఆ రసి అంటుకున్న ప్రతిచోట అదేరకమైన కొత్తబొబ్బలు పుట్టడం అంగంలోపల పాచిపట్టడం, అంగంనుండి భరించలేని దుర్వాసనరావడం, క్రమక్రమంగా శరీరమంతా సన్నటిపొక్కులు గుల్లలు దట్టంగా పుట్టడం, అలాగే ఎరుపు, నలుపు రంగులలో మచ్చలు, దద్దుర్లు రావడం, అరచేతులు, అరికాళ్ళు,నల్లగా మసిబొగ్గులాగా మాడిపోవడం, శరీరంపైన , పెదవులపైన తెల్లగా బొల్లివంటి మచ్చలు పుట్టడం, ముక్కు అంగిలి ఒకేరంధ్రంగామారి ముక్కు అణగిపోయి చప్పిడిముక్కుగామారడం, మొదలైన అనేక వికృత వికార లక్షణాలు శరీరంలో కనిపిస్తయ్.

అయితే, సవాయిరోగం యొక్క పూర్తి స్వరూపం ఇంతేనని వర్ణించి చెప్పడానికి వీలులేదు. శరీరంలో ఈవిధమైన సుఖరోగం జీర్ణించుకు పోతూ చిత్రవిచిత్రమైన ఇతరవ్యాధులు కలుగుతూవుంటయ్. కొందరికి కళ్ళుపోవడం, మరికొందరికిముక్కుఊడటం, ఇంకొందరికి మర్మాంగం పూర్తిగా తినివేయబడటం, మరికొందరికి నాలుకతెగడం, ఇంకొందరికి దంతాలన్నీ పూర్తిగా ఊడిపోవడం జరుగవచ్చు.

సవాయిరోగం - ఎన్నిరకాలుగా వుంటుంది?

ఈవిధంగా సుఖవ్యాధులవల్ల కలిగే బాధలకు అంతులేదని తెలుసుకోవాలి. పైన చెప్పిన లక్షణాలనుబట్టి ఆయుర్వేద వైద్య శాస్త్రవేత్తలు ఈ సవాయిరోగాన్ని అనేక విభాగాలుగా విభజించారు. 1)రొచ్చుసవాయి 2) పొక్కుసవాయి 3) కొరుకుసవాయి 4) బగ్గిసవాయి 5)మూతసవాయి 6) కాయసవాయి 7) చిట్లఫిరంగిసవాయి 8) కోడి జుట్టుసవాయి 9) ఆకురొచ్చుసవాయి 10) లూటీసవాయి అని సవాయిరోగాలను విభజించి నామకరణం చేశారు.

సవాయిరోగాలకు - అనుబంధరోగాలు

పైన తెలిపినవిధంగా ఏర్పడే సవాయిరోగాలు వాటితోపాటు అనేకమైన అనుబంధరోగాలను కూడా కలిగిస్తయ్. అలాంటి రోగాలలో 1) గజ్జల్లో బిళ్ళలు 2) అడ్డకర్రలు 3) వరబీజం 4) పీనసరోగం 5) కుష్ఠురోగం 6)మధుమేహం 7) మూత్రకృచ్ఛం 8)మూత్రాశ్మరి మొదలైన వ్యాధులు సంక్రమిస్తయ్.

<u>బాధ్యత గల పాఠకులకు విజ్ఞప్తి</u>

మీ ప్రాంతాలలో మన ఆయుర్వేదం మాసపత్రిక లభించకపోతే, స్థానిక పత్రికా విక్రేతలతో మాట్లాడి వారి ఫోన్ నంబర్ తీసుకొని వెంటనే మాకు తెలియజేయండి. లేకుంటే మీ ప్రాంతాలలో మన పత్రికను పంపిణీ చేసే బాధ్యతను మీరే తీసుకోండి. సాయంత్రం వేళలలో మన కార్యాలయానికి ఫోన్‌చేసి ఎడిటర్ ఏల్చూరి గారిని సంప్రదించండి. ఎడిటర్ - ఏల్చూరి

తలిదండ్రులకు సుఖరోగాలుంటే ఖచ్చితంగా ఆదుష్టరోగాల ప్రభావం పుట్టేబిడ్డలపైన పడుతుందని ఆయుర్వేద మహర్షులు ఖరాఖండిగా చెప్పారు. ఎక్కువగా పురుషులు మాత్రమే బయట ప్రపంచంలో తిరుగుతుంటారు కాబట్టి అనేక అక్రమసంబంధాల ద్వారా ఈ సుఖరోగాలను కొనితెచ్చుకొని భార్యలకు అంటిస్తారు. ఈవిధంగా ఇరువురి శరీరాలలో జీర్ణమైపోయిన ఈక్రూరవ్యాధుల ప్రభావం గర్భం మీదపడి గర్భస్థ శిశువుకు కూడా సోకుతుంది. అందువల్ల అనేకమంది బిడ్డలు గుడ్డి వాళ్ళగా, చెవిటివాళ్ళగా, మూగవాళ్ళుగా ఇంకా అనేక రకరకాల అవయవలోపమున్న వికలాంగులుగా పుట్టడం జరుగుతుంది. అందువల్ల ఉత్తమ సంతానంకోరే స్త్రీ పురుషులు ఈసుఖరోగ విజ్ఞానాన్నిపొంది ఉత్తమ సంతానానికి ప్రయత్నించవలసిందిగా సూచిస్తున్నాం.

తెల్లతెగడ 3 గ్రా॥, పుల్లపెరుగు 200గ్రా॥ కలిపి ఉదయం తాగితే ఉదర క్రిములు పడిపోతయ్.

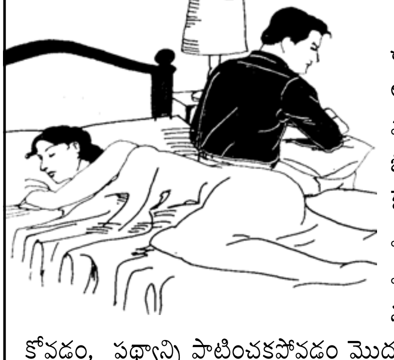


సవాయిరోగాలు - సమర్థ ఆయుర్వేద యోగాలు

ప్రియమైన పాఠకులారా! పైన తెలిపిన సవాయిరోగ లక్షణాలు కనిపించినవెంటనే ఆ వ్యక్తికి వంటాముదముతో ముందుగా విరేచనాలు చేయించాలి.

1) విరేచనయోగం : రెండుచెంచాల అల్లంరసం, రెండుచెంచాలు తేనె, నాలుగుచెంచాలు వంటాముదం ఈ మూడుకలిపి మూడుసార్లు పొంగించి దించి అది గోరువెచ్చగా అయినతరువాత తెల్లవారు ఝామున తాగించాలి. దీనివలన నాలుగైదుసార్లు సుఖవిరేచనం జరిగి ఉదరం శుద్ధి అవుతుంది.

2) విరేచనయోగం : కామంచి (బుడ్డకాశి)ఆకులు, సునాముఖి ఆకులు, సోపుగింజలు, నల్లద్రాక్షపండ్లు, గులాబిపూలు, రేలచిగురు, వీటిని ఒక్కొక్కటి 10గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని కచ్చాపచ్చగా నలగ్గొట్టి అరలీటరు మంచినీటిలో కలిపి పావులీటరు కషాయం మిగిలేవరకు మరిగించి వడపోసి చల్లార్చి తెల్లవారుఝామున తాగాలి. ఈవిధంగా వరుసగా మూడురోజులపాటు చేస్తే ఉదరంలోని సమస్త మలిన పదార్థాలు విరేచనంద్వారా బహిష్కరింపబడి ఆ తరువాత వాడే సవాయిరోగ ఔషధాలు అద్భుతంగా పనిచేసి శీఘ్రంగా వ్యాధి నివారణ జరుగుతుందని ఆయుర్వేద శాస్త్రవేత్తలు సూచించారు.



ఈవిధంగా విరేచనం చేయించినరోజు ఆరాత్రినుండే ఔషధం వాడటం కూడా ప్రారంభించాలి. సవాయి రోగ ఔషధాలు వాడేటప్పుడు ఎక్కువగా తిరగడం, ఎండలో నిలబడటం, సంభోగానికి పూనుకోవడం, పథ్యాన్ని పాటించకపోవడం మొదలైన వ్యతిరేక కార్యకలాపాలను పూర్తిగా నిషేధించాలి. ఈ సవాయిరోగాలు పుట్టినప్పుడు వాటి నివారణకు లోపలకు ఔషధాలు ఎంత అవసరమో శరీరంపైన వచ్చిన కురుపులను కడగడం, పైపూత ఔషధాలు వాడటంకూడా అంతే అవసరమని మా ప్రియపాఠకులు గమనించాలి.

సవాయిరోగ నివారణ మార్గాలలో 1) నియమంగా ఔషధాలు వాడటం 2) చర్మంపైన లేపనాలు చేయడం 3) తగిన పథ్యపానాలు పాటించడం ప్రధానమైనవి. ఇప్పుడుమనం వరుసగా పై మూడుమార్గాల గురించి చెప్పుకుందాం.

దుష్టపువేరుతో - దునుమాడేయోగం

దుష్టపుతీగ చెట్టు దాదాపుగా అన్నిప్రాంతాలలో దొరుకుతయ్. దీని ఆకు గాఢమైన వెగటువాసనతో కూడివుంటుంది. దీని గురించిన అనేక యోగాలు మహాఋషులు అనేకచోట్ల చెప్పడం జరిగింది. అందువల్ల సవాయిరోగగ్రస్తులు ఈమూలికను పెద్దలద్వారా తెలుసుకొని ఉపయోగించుకొండి.

దుష్టపుచెట్టువేరు పైబెరడు 100గ్రా॥, దోరగా వేయించిన పిప్పళ్ళపొడి 100గ్రా॥, తీసుకొని ఆరెండింటిని రోటిలోవేసి కొంచెం నీటితో ఆరెండు బాగా కలిసిముద్ద అయ్యేవరకు మెత్తగా దంచి కుంకుండు గింజంత పరిమాణంగల గోలీలు తయారుచేసి నీడలో బాగా గాలితగిలేచోట ఆరబెట్టి ఎండించి నిలువచేసుకోవాలి. రోజు రెండుపూటలా పూటకు ఒక మాత్ర గోరువెచ్చని నీటితో ఆహారానికి గంటముందుగానీ, గంట తరువాతగానీ 30 లేదా 40 రోజులు సేవిస్తుంటే క్రమంగా పైన తెలిపిన అన్నిరకాల సవాయిరోగాలు హరించిపోతయ్.

చిత్రమూలంతో - చిత్రమైనయోగం



ఆయుర్వేద చికిత్సలలో చిత్రమూలం చాలా ప్రధానమైంది. ఇది సాక్షాత్తూ శివస్వరూపమని సిద్ధులు కొనియాడారు. ఇందులో తెల్లపూలు పూసే తెల్లచిత్రమూలం, ఎర్రపూలు పూసే ఎర్రచిత్రమూలం, నల్ల పూలుపూసే నల్లచిత్రమూలం అనే మూడురకాలు కనిపిస్తున్నయ్. వీటిలో ఎక్కువగా తెల్లచిత్రమూలం అన్నిప్రాంతాలలో అందుబాటులో వుంటుంది. ఒకవేళ ఈమొక్కలు మీకు లభించకపోతే దీనివేర్లు ఆయుర్వేదమూలికలు అమ్మే అంగళ్ళలో దొరుకుతయ్ తెచ్చుకొని ఉపయోగించుకోండి.

చిత్రమూలం వేరుపైబెరడు 50గ్రా॥, తెల్లజిల్లేడు వేరుపైబెరడు 50గ్రా॥, ఫిరంగిచెక్క 100గ్రా॥, తెచ్చుకోవాలి. ఒకపాత్రలో సగంవరకు దేశవాళీ ఆవుపాలుపోసి ఆపాత్ర మూతికి నూలుబట్ట వాసెనకట్టులాగా కట్టి ఆబట్టపైన చిత్రమూలం, జిల్లేడు, ఫిరంగిలనువేసి వాటిపైన ఒకమూతను బోర్లించి చిన్నమంటపైన పాలను మరిగించాలి. పాలు పొంగిపోకుండా జాగ్రత్త తీసుకొంటూ కనీసం అరగంటపాటు పాల ఆవిరి బట్టపైవున్న మూలికలకు తగిలేవిధంగా మరిగించి ఆతరువాత వాటినితీసి ఆరబెట్టి దంచి విడివిడిగా పొడిచేసుకొని మూడింటిని కలిపి నిలువవుంచుకోవాలి. ఈవిధంగా ఆవుపాలతో శుద్ధిచేసిన తరువాత మాత్రమే పైచూర్ణాన్ని ఉపయోగించుకోవాలని మాప్రియపాఠకులు మరువకూడదు.

ఈచూర్ణాన్ని పూటకు పావుటీస్పూన్ మోతాదుగా ఒకటీస్పూన్ పట్టుతేనెతో కలిపి రెండుపూటలా ఆహారానికి గంటముందుగానీ, గంట తరువాత గానీ సేవిస్తుంటే 30 లేదా 40 రోజులలో సకల సవాయి రోగాలు సమసిపోతయ్.

ఒక ఔన్సు సున్నపుతేట నీటిని తాగితే ఉదరక్రిములు పడిపోతయ్.

మనమందులు మన ఇంట్లోనే మనచేతుల్లోనే వుండగా ఇతరుల ఇతర దేశాల మందులు మనకవసరమా?

చంకలో మేకపిల్లనుపెట్టుకొని కొండంతా తిరిగి వెతకినట్లుగా మన ఇంట్లోనే మనకవసరమైన మందులన్నీ ఉంచుకొనికూడా మనం ఆసుపత్రులవెంట మందులషాపులవెంట పరుగులుతీస్తున్నాం. సొంతశక్తిని స్వంత ఇంటి పదార్థాలను స్వంత దేశ సంస్కృతిని స్వంత దేశ విజ్ఞానాన్ని విడిచిపెట్టి పరాయిశక్తికోసం, పరాయి పదార్థాలకోసం, పరాయిదేశ సంకర సంస్కృతికోసం పరాయి వికృత విజ్ఞానంకోసం పరుగులు తీసిన ఏ జాతి అయినా ఎప్పటికైనా బాగుపడగలుగుతుందా? మనకాళ్ళే మనకు ఆధారమవుతాయిగానీ పరాయికాళ్ళు మనకు ఆధారం కాజాలవు.ఈ సత్యం జీవితంలోని ప్రతి సందర్భంలోను వర్తిస్తుంది.ఏదేశప్రజలకు ఆ దేశవిధానాలే శ్రీరామరక్ష.

ఇంటెల్లపాదికి వంటిల్లే వైద్యశాల



ఎంత బాగుందబ్బా - శొంటి మురబ్బా

తయారీవిధానం :నారలేని పీచులేని మేలిరకమైన శొంటిని ఒక కేజీ తీసుకొని ఒక పరిశుభ్రమైన కుండలోవేసి ఆ కుండనిండా ఇసుక నింపి ఆఇసుకపైన రెండుపూటలా నీరుపోస్తూవుండాలి. వరుసగా ఇరవై రోజులపాటు ఈవిధంగా చేసిన తరువాత ఆఇసుకను తీసివేసి లోపలి సొంఠిని బయటకుతీసి శుభ్రంగాకడిగి ఆరబెట్టాలి. ఆరినతరువాత వెండికాడతోగానీ, ఇత్తడికాడతోగానీ సొంఠికొమ్ములపైన రంధ్రాలు పొడవాలి. తరువాత వేరేపాత్రలో ఒకకేజీ తేనె ఒకకేజీ మంచినీరు కలిపి బాగా కలబెట్టి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన మరిగిస్తూ నీరు ఇగిరిపోయి తేనెపాకానికి రాగానే రంధ్రాలుపొడిచిన సొంఠిని అందులో వేసి పాత్రనుదించి చల్లారిన తరువాత ఆమొత్తం పదార్థాన్ని ఒకజాడిలో భద్రపరచుకోవాలి. ఇక్కడ తీసుకోవలసిన జాగ్రత్త ఏమిటంటే సొంఠి ముక్కలు తేనెలో వేసినప్పుడు ముక్కలన్నీ తేనెపాకంలో మునిగి వుండే టట్లుగా చూసుకోవాలి. ఇదే సొంఠి మురబ్బా.

వాడేవిధానం : రోజూ రెండుపూటలా 5గ్రా॥ మోతాదుగా పెద్దలకు ఒకటి లేక రెండుగ్రాముల మోతాదుగా పిల్లలకు ఆహారానికి అరగంట ముందు సేవింపచేయాలి.

ఉపయోగాలు : ఇలా ప్రతిరోజూవాడుతుంటే పై పొట్టలోను, కిందిపొట్టలోను అధికంగా వుండే అతివేడిని తగ్గించి శరీరానికి అవసరమైనంత వేడిమాత్రమే పుట్టిస్తూ మూత్రాన్ని సాఫీగా జారీచేస్తూ కఫజ్వరాలను అణచివేస్తూ శరీరానికి అమితమైన బలాన్ని కలుగ జేస్తుంది.



నపుంసకత్వంనుంచి - పుంసత్వానికి

తయారీవిధానం : నీరుగొబ్బిగింజలు, ఏనుగు పల్లేరుకాయలు, అతిమధురం, దూలగొండిగింజలు, అశ్వగంధదుంపలు, శతావరివేర్లు, అతిబలవేర్లపై బెరడు, వీటిని ఒక్కొక్కటి 100గ్రా॥ చొప్పున తీసుకొని విడివిడిగాదంచి జల్లించి అన్నికలిపి పలుచని నూలు బట్టలో వస్త్రఘాళితం చేయాలి.

ఆతరువాత ఆచూర్ణాన్ని ఒకకళాయిలోపోసి కొంచెం ఆవునెయ్యివేసి వేయించాలి. ఆ తరువాత పటికబెల్లంపొడి 1400గ్రా॥ ఆవుపాలు ఏడులీటర్లు కలిపి వేరేపాత్రలోపోసి పొయ్యిమీదపెట్టి చిన్నమంటపైన పాకం వచ్చేవరకు మరిగించి ఆపాకంలో పైనతయారైన చూర్ణాన్ని బాగాకలిపి పాత్రను దించాలి. పదార్థం పూర్తిగా చల్లారి తరువాత రేగిపండంత మింగడానికి అనుకూలంగా వుండేవిధంగా మాత్రలుచేసి ఆరిన తరువాత గాజుపాత్రలో నిలువచేసుకోవాలి.

వాడేవిధానం : ఈమాత్రలను మొదలు పెట్టే ముందు సుఖవిరేచనానికి ఔషధం తీసుకొని పొట్ట శుద్ధిచేసుకోవాలి. ఆ తరువాత మొదటిరోజు ఒకమాత్ర రెండవరోజు రెండుమాత్రలు మూడువరోజు మూడు మాత్రలు మంచినీటితో పరగడుపున సేవించాలి. నాలుగవరోజునుండి మూడుమాత్రల మోతాదుగా ప్రతిరోజు సేవిస్తూండాలి.

ఉపయోగాలు : ఇలా ప్రతిరోజూవాడుతూ బ్రహ్మ చర్యం పాటిస్తుంటే 40 నుండి 100 రోజులలో శరీరం లో క్షీణించిన వీర్యధాతువు తిరిగి సమృద్ధిగా ఉత్పన్నమై దేహానికి పుష్టికలిగి నపుంసకత్వం హరించిపోతుంది.

శిలాజిత్ భస్మం రెండు చిటికెలు సేవిస్తుంటే కడుపుమంట తగ్గుతుంది.